CAPITULO VII

LUGAR EN QUE LA "LINEA DE FUERZA" ASTRAL HACE CONTACTO CON LOS CUERPOS

Las opiniones de los principales autores que han tratado este tema parecen hallarse divididas en lo referente al punto de contacto entre la "línea de fuerza" astral y los cuerpos. Sabemos, o por lo menos debiéramos saber, que pueden ser tan diferentes las condiciones involucradas en cada caso, tan diferentes los individuos y tan diversos y entremezclados los grados de materia, que algunos experimentadores arriban, naturalmente, a conclusiones completamente opuestas a las de otros,

Un autor sostiene que el cable astral está adherido al cuerpo físico a la altura del plexo solar, situado detrás del estómago. Otro afirma que el lugar de contacto se halla en la parte inferior de la frente, entre los ojos. *Y* hay otros aun (parecen ser la mayoría) que sustentan la opinión de que el punto de contacto se halla en el bulbo raquídeo. Por mi parte, comparto esta última opinión y creo que las pruebas que la abonan son incontrastables.

Si pueden por lo tanto defenderse todas aquellas opiniones, el conflicto estará reducido al plano teórico o, mejor dicho, a la polémica personal entre sus defensores; pero lo cierto es que el cable puede partir de cualquiera de los centros vitales del cuerpo. Un famoso investigador de estos problemas, cuya palabra es de inapreciable valor y que no tiene igual en el mundo del ocultismo, es un entusiasta defensor de la teoría de que el cable astral tiene su punto de contacto con el cuerpo físico en el plexo solar. Pero, si esto es cierto, ¿dónde se comunica con el cuerpo astral? ¿también a la altura del plexo solar del cuerpo proyectado? Sin duda que, de ser así, el proyector astral consciente deberá hallarse en serias dificultades mientras permanece dentro del radio de acción del cable...

He aquí lo que yo sé a través de mi experiencia: Nunca vi que el cable hiciera contacto con el cuerpo físico a la altura del plexo solar, pero *sí* he observado que puede hacerlo en la parte anterior, en la posterior y en los costados de la cabeza. En mi caso particular, el extremo astral ha estado invariablemente adherido al bulbo raquídeo. Quizás suceda que aquellos experimentadores que defienden al plexo solar como punto de contacto se valgan, a ese efecto, de la sugestión durante las etapas iniciales de la proyección astral.

Sea ello como fuere, hay una razón concreta para que el cable astral pueda partir de puntos diferentes de la cabeza física y es ella la posición ocupada por el cuerpo físico en el momento de la proyección. Entonces, los cuerpos astral y físico coinciden, y según sea la posición en que se halle el cuerpo físico, tal será la del astral. Si el físico se halla de espaldas en la posición horizontal, el astral emerge también de espaldas. En este caso, el cable astral saldrá del físico a la altura de la frente, entre los ojos, haciendo contacto con el astral en la nuca en la región del bulbo raquídeo. Cabe agregar que ésta es la posición ideal para la proyección.

Por el contrario, si el físico se hallara boca abajo en posición horizontal, el cuerpo astral emergería también boca abajo. En este caso, el cable astral saldría de la nuca del cuerpo físico, para insertarse directamente en el bulbo raquídeo del astral. Si uno se halla dotado de conciencia durante una proyección de este tipo, podrá sentir al cable astral curvado sobre su cabeza, como una especie de manguera elástica, pulsando regularmente. Hace muchos años tuve la siguiente experiencia que ilustra este punto:

GIRANDO EN EL AIRE

La primera percepción de que fui consciente en esta oportunidad fue la de que mi cabeza era arrastrada hacia abajo, hasta apoyarse el mentón sobre el pecho y de que algo me golpeaba blandamente sobre la nuca. Un instante después me hallaba plenamente lúcido en el astral, descubriendo que algo tiraba hacia abajo, en efecto, de mi cabeza, y que el mentón estaba realmente apoyado sobre el pecho.

Los golpes que sentía en la cabeza se debían a las pulsaciones del cable astral. En esta forma, pues, me hallaba yo en el aire, precisamente debajo del cielo raso de la habitación. Era incapaz de todo movimiento voluntario y una sensación de opresión parecía sofocarme. Mi cuerpo físico se hallaba acostado boca abajo y en esta misma posición me hallaba yo ahora en el astral; era, pues, la "línea de fuerza" astral la que tiraba mi cabeza hacia abajo; podía sentir su acción con tanta claridad como si se hubiera tratado de un segmento de manguera atado a la nuca del cuerpo astral que, pasando por encima de la cabeza hubiera tirado de ella con fuerza obligándola a doblarse sobre el pecho.

Esta experiencia me convenció en forma concluyente de que el cable astral se inserta siempre en la región del bulbo raquídeo del astral, pues en ninguna otra oportunidad hubiera sido más conveniente otro sitio para su inserción. No obstante, también en este caso, el contacto tuvo lugar en el punto mencionado, lo cual no era por cierto, una disposición ideal.

Durante algunos instantes permanecí en esta posición; luego advertí que comenzaba a dar vuelta lateralmente sobre sí mismo. Por un momento creí que mi cabeza iba a ser separada del cuerpo. El movimiento de rotación continuó hasta que finalmente me encontré acostado en el aire con la espalda hacia abajo. Una vez terminada esta operación, la fuerza rectora comenzó a mover los pies hacia abajo y la cabeza hacia arriba hasta colocarme en la posición erguida. Por qué la inteligencia subconsciente juzgó necesario hacerme girar sobre mí mismo en el aire antes de completar la proyección, es cosa que ignoro.

Al producirse la interiorización, tuvo lugar el mismo proceso pero en el sentido inverso. Primero pasé de la posición vertical a la horizontal, situándome en un punto directamente encima del cuerpo físico. Este movimiento tuvo lugar, cuando todavía me hallaba de cara al techo. Entonces volví a girar sobre mí mismo y descendí lentamente (boca abajo) dentro del organismo físico que estaba acostado en la cama, también boca abajo. Si hemos de considerar típica esta experiencia, debemos concluir forzosamente, que la posición horizontal de espaldas es la ideal para la proyección.

LOS CUATRO CEREBROS DEL HOMBRE

Claro está que el punto de contacto entre el cable astral y la cabeza, y el punto en que aquél termina realmente, son dos cosas distintas. Al proyector puede parecerle que el cable se halla centrado en el bulbo raquídeo, en la parte anterior o a un costado de la cabeza física, según el lado que hubiera quedado hacia arriba en el momento de la proyección. No obstante, todo esto podría ser pura apariencia, terminando el cable, en realidad, dentro de la cabeza, en la glándula pineal; por lo menos, no sabemos lo suficiente para decidir lo contrario.

En el cuerpo existen cuatro grandes centros nerviosos o psíquicos —los cuatro cerebros del hombre, como se los llama a veces— el cerebro propiamente dicho, el cerebelo, el bulbo raquídeo y el plexo solar. Fuera de estos centros, también tenemos la glándula pituitaria y la glándula pineal. Puesto que la proyección del cuerpo astral depende en cierta medida de la concentración en uno o más de estos centros, los examinaremos rápidamente.

El cerebro, dividido en dos hemisferios, constituye la parte anterior de la masa encefálica, dentro del cráneo. El cerebelo se halla ubicado detrás y debajo del cerebro. Ambos se hallan unidos por un corto pedúnculo conocido con el nombre de pedúnculo cerebeloso. El plexo solar (cerebro abdominal) se halla en el abdomen, detrás del estómago. De naturaleza compleja, se halla compuesto de un material semejante al de los otros dos grandes centros nerviosos.

El bulbo raquídeo [1] es un ensanchamiento del extremo superior de la médula espinal, que extendiéndose en el interior del cráneo, está situado debajo del cerebelo. Este consiste en una serie de divisiones y ramales de los ganglios vinculados con los dos centros vitales vecinos. Se sabe perfectamente que en el bulbo raquídeo se encuentran ciertos nervios que controlan la función respiratoria. El lector juzgará por sí mismo si es éste o no un punto ideal para la inserción de la "línea de fuerza" astral, a fin de transmitir el "aliento" vital.

[1] Para un análisis más extenso de las funciones del bulbo raquídeo, ver *Brain and Mind,* de Berry, págs. 158 a 193. — H. C.

LA GLANDULA PINEAL

Situado dentro del cerebro se encuentra un órgano muy particular, la glándula pineal, que, hasta hace pocos años, constituyó una fuente de misterios, pese a que los orientales han proclamado, desde antiguo, la significación de esta glándula en su relación con lo oculto. La glándula pineal, aparte de su importancia fisiológica, es reconocida actualmente por gran número de estudiosos occidentales de la ciencia psíquica, como el punto de contacto entre los mundos físico y espiritual.

Swami Bhakta Vishita afirma: "La glándula pineal es una masa de sustancia nerviosa ubicada dentro de la masa encefálica, cerca del centro del cráneo, directamente encima casi, de la espina dorsal. Tiene la forma de un pequeño cono y es de color rojo grisáceo. Situada frente al cerebelo, se halla unida al tercer ventrículo del cerebro.

"Contiene una pequeña cantidad de partículas arenosas, por lo menos con aspecto de arena; por lo cual se las conoce con el nombre corriente de 'arena cerebral'. Su nombre científico proviene de su forma, semejante a la de una piña. Los ocultistas orientales sostienen que la glándula pineal con su peculiar disposición de los corpúsculos nerviosos y sus diminutos granitos de arena cerebral, se halla íntimamente vinculada con ciertas formas de la transmisión y recepción de las ondas mentales.

"Los investigadores occidentales han descubierto con asombro una gran semejanza entre la glándula pineal y cierto mecanismo de los aparatos receptores empleados en la telegrafía sin hilos, pues éste también contiene pequeñas partículas muy semejantes a la 'arena cerebral' de la glándula pineal."

LA GLANDULA PITUITARIA

La glándula pituitaria, situada delante y debajo de la glándula pineal, es otro órgano al que se le atribuye significación oculta. Existe un vinculo entre ambas glándulas, sobre el cual actúa, según se afirma, una fuerza sutil. El doctor W. H. Downer declara al respecto:

"Los movimientos moleculares en la glándula pineal son la causa de la clarividencia espiritual, pero para lograr que esta clarividencia ilumine todos los campos del universo, las luces emanadas de la pituitaria deben unirse a los fuegos de la pineal, y esta unión representa la conjunción del sexto y el séptimo sentidos en uno solo o, en otras palabras, significa que la conciencia del individuo se halla tan inspirada que las esferas magnéticas de la mentalidad superior y del sentido espiritual superior se hallan conjugadas."

Si se tienen en cuenta las importantes funciones de todos y cada uno de estos centros vitales, fácilmente se comprenderá que no había peligro en afirmar que el cable astral puede transmitir el "aliento" de la vida a cualquiera de ellos, durante la proyección del espíritu, como así también que en esta forma la energía estaría adecuadamente distribuida; en efecto, todo el sistema nervioso se halla en armonía, unas partes con otras, en toda la extensión del organismo físico.

Algunos autores han comprobado que la concentración en la glándula pineal (el pensamiento adecuadamente concentrado, por supuesto) facilita la proyección del cuerpo astral, y parece estar fuera de toda duda que la concentración del sujeto en un punto determinado genera siempre una línea de fuerza en ese punto. La fuerza no es *generada* por el centro nervioso físico, sino que éste es puesto en marcha por aquélla.

LA ENERGÍA COSMICA

Ninguno de los centros vitales mencionados en los párrafos precedentes son capaces de crear fuerza alguna; sólo son distribuidores, rectificadores, transformadores; son los complicados mecanismos materiales, de que se sirve la energía de la vida para poder actuar. El hecho de que el cuerpo físico pueda ser destruído no implica que haya de ser destruída también la fuerza que descansa detrás de ese cuerpo, del mismo modo que la rotura de una lámpara eléctrica no destruye la energía que la hace funcionar.

Es interesante destacar el hecho de que algunas personas a quienes se les han extraído ciertas partes del cerebro, no manifestaron perturbación alguna. Geley, en su libro *From the Unconscious to the Conscious* (Del inconsciente al consciente), cita muchos casos de este tipo ocurridos en Francia durante la guerra; en su mayoría, se trata de operaciones quirúrgicas practicadas a soldados que habían recibido lesiones graves.

Los fisiólogos no creen que la energía vital —conciencia, sensibilidad, fuerza motriz— pueda existir con independencia del organismo físico, en la creencia de que el cuerpo material es el *generador* de la energía. La principal razón que sustenta esta teoría es el simple hecho de que no puede probarse que el cuerpo físico no la genere. Pero tampoco puede probarse que el cuerpo físico sea su fuente creadora; por lo tanto, esta teoría carece de fundamento.

El cuerpo físico librado a sí mismo no puede siquiera retener la energía vital, puesto que ésta se halla acumulada en el condensador astral, y pasa al físico durante la proyección, mediante la línea de fuerza, desembocando en un centro vital del organismo físico. Estudiar los fenómenos astrales —incluso la propia vida— sin considerar primero la energía que se encuentra detrás de todos ellos, seria como edificar una casa sin cimientos, como estudiar las aplicaciones eléctricas sin conocer la fuerza que las posibilita.

Quizás el lector nunca se haya detenido a pensar que la energía que utiliza es cósmica, que se encuentra presente en todas partes y que no es generada por el organismo, sino absorbida y condensada por éste a través del cuerpo astral, el cual, como ya hemos visto, se reabastece durante el sueño, llenando así una importantísima función. Se comprenderá también que la alimentación y la dieta constituyen un factor de peso en el fenómeno de la separación del cuerpo astral.

La creencia corriente sostiene que la energía es *generada* por el cuerpo y que comer "tantos" alimentos producirá "tanta energía". Sí esto fuera cierto, nada sería más fácil que reemplazar el sueño con alimentos, de modo que no bien nos sintiéramos cansados, débiles o enervados bastaría ingerir más alimentos para que la fatiga se disipara como por encanto. Además, si tal teoría fuera cierta, cuanto mayor fuese la cantidad de alimentos ingerida, tanto mayor seria la energía generada; pero las investigaciones científicas han demostrado que atiborrar de comida a un inválido no hace sino agravar su situación. El alimento es materia al igual que el cuerpo físico y si abastece a éste es sólo gracias a la fuerza cósmica que lo anima, pero no porque produzca energía por sí mismo.

OPINIONES DEL DR. LINDLAHR SOBRE LA ENERGIA

Detengámonos un instante a considerar lo que declara el doctor Henry Lindlahr, dietista de fama mundial e ilustre campeón de las curas por la naturaleza, en respuesta a la siguiente pregunta: ¿Por qué razón comemos y bebemos? El doctor Lindlahr contesta:

"La mayoría de la gente respondería: 'Todo el mundo sabe que los alimentos y los líquidos nos dan fuerzas'... Pero, ¿tenemos la completa certeza de que esto sea realmente así? ¿ Podemos creer plausiblemente que la gran cantidad de calor animal y energía vital que produce, irradia y consume el cuerpo humano cada veinticuatro horas proviene de unas pocas libras de carne ingeridas al cabo del día? Cualquier obrero que realice un trabajo pesado o cualquier atleta gastan a diario una enorme cantidad de fuerza y energía. Un individuo sano puede continuar esta actividad durante varias semanas sin tomar ningún alimento.

"La mejor prueba de que no todo el calor y la energía muscular del cuerpo provienen de la combustión de los alimentos ingeridos nos la suministra el caso de los ayunos prolongados. En los últimos años, debido a la creciente popularidad del ayuno como el mejor de los remedios naturales, varios miles de personas han llegado a ayunar desde cuatro a diez semanas seguidas. La mayoría de estos 'maratonistas ayunadores' sólo acusan una ligera disminución de la energía física. Pero los hay, incluso, que se sienten más fuertes al término del ayuno que antes de iniciarlo. La pérdida de calor animal es despreciable. Si bien en algunos casos la temperatura baja unas décimas o un grado, en la mayoría de los ayunadores permanece normal. Esto lo hemos podido comprobar tras el estudio minucioso de cientos de casos observados en nuestras instituciones.

"He aquí un caso de que tuve conocimiento personal: uno de nuestros pacientes que padecía de fiebre tifoidea sólo tomó agua durante siete semanas. Al cabo de este lapso su temperatura era normal. En las últimas dos semanas de ayuno sólo perdió dos libras de peso. Otro paciente con un cáncer al estómago vivió dos años enteros consumiendo diariamente sólo unas pocas onzas de alimentos, especialmente clara de huevo y jugos de frutas. Casi hasta el fin de este periodo su temperatura se mantuvo normal. Ya sea que uno se achicharre bajo un sol ecuatorial o que se congele entre los hielos polares, la temperatura del cuerpo se mantiene exactamente igual. Basta un aumento o disminución de unas pocos grados por encima o por debajo de lo normal para que sobrevenga la muerte.

"Esta perfecta regulación del calor animal, independiente de la temperatura ambiental y, dentro de ciertos límites, independiente de la cantidad y calidad de los alimentos ingeridos constituye uno de los más profundos misterios del maravilloso organismo humano. Si los alimentos fueran la única fuente del calor animal y de la energía activa, sería imposible todo ayuno prolongado; la temperatura del cuerpo descendería vertiginosamente a poco de iniciado el ayuno. Se dirá tal vez que durante la prescindencia de los alimentos, el cuerpo se abastece a sí mismo, es decir, que consume sus propios tejidos; esto, sin embargo, no explica la producción de todo el calor y la energía consumidos durante el ayuno".

Siempre sobre el mismo tema, Lindlahr continúa: "Si los alimentos no dan la vida, ¿cuál será entonces su función en la economía del cuerpo? Nada más que suministrar los materiales necesarios para mantener al sistema total en condiciones adecuadas para que la fuerza vital pueda manifestarse y actuar en el mismo. La introducción de la fuerza vital en las células y órganos corporales, como así también su libre distribución por medio del sistema nervioso, dependen del estado normal o de salud del organismo. Todo aquello que en los métodos de vida naturales ayude a producir la sangre sobre una base normal, que purifique al sistema eliminando toda materia enferma o inútil, que corrija las lesiones mecánicas y armonice las condiciones mentales y emocionales, asegurará un mayor abastecimiento de fuerza vital y de sus derivados, es decir, fuerza, vitalidad, resistencia y capacidad de recuperación. En otras palabras, cuanto más normal sano y perfecto sea el organismo, tanto mayor será el acopio de energía vital".

LOS ALIMENTOS, EL AYUNO Y EL DESARROLLO PSÍQUICO

Cuando tan escrupulosos investigadores como el doctor Lindlahr reconocen que deben ir a buscar las fuentes de la energía vital, fuera del cuerpo, ¿no es tiempo ya de que todos reconozcamos la existencia de una fuerza omnipresente que anima al cuerpo y se sirve de él como de un medio? No es posible detenernos aquí en el estudio de la alimentación y la dietética. El estudio de los alimentos y sus efectos sobre la vida constituye una ciencia específica.

Sólo nos limitaremos a decir que los diferentes alimentos determinan la aparición de diferentes condiciones en el organismo, supliendo algunos mayor energía que otros, hecho éste que depende, sin duda alguna, de la forma en que atraigan o rechacen la energía vital cósmica captada por el cuerpo astral.

Es probable que las cargas negativas y positivas de los alimentos actúen, en alguna forma desconocida, sobre el cuerpo astral. El cuerpo físico es elaborado por medio de los alimentos

ingeridos debido a que los elementos materiales básicos que constituyen a los alimentos y la carne son los mismos; pero la energía sólo se manifiesta dentro y por medio del ser astral.

"Existe una doctrina oculta con respecto a los alimentos", dice Carrington. "Y es ella que una dieta vegetariana tiende a reducir las moléculas protoplasmáticas, tomándolas más sensibles a las longitudes de ondas cortas. Lo cual no es sino natural. Decimos que una barra de hierro está 'imantada' cuando todas las moléculas que la componen se hallan, por así decirlo, 'apuntando' en la misma dirección.

"Si se le aplica a un imán de este tipo un fuerte martillazo o se lo calienta al rojo esperando luego que se enfríe nuevamente, se comprobará que pierde su facultad de atracción. ¿Qué sucede en este caso? Probablemente que las moléculas de hierro, uniformemente orientadas en un principio, 'apuntan' ahora en diferentes direcciones, de modo tal que la energía que antes obraba a lo largo de la barra de hierro en una ininterrumpida y armoniosa corriente, se ha diseminado ahora, orientándose en mil sentidos distintos. El hierro habrá dejado de ser, en consecuencia, un imán.

"Es posible que en el cuerpo ocurra algo similar y que sus moléculas permitan, siempre que se hallen en perfecta armonía y actúen al unísono, el ingreso al cuerpo de las fuerzas energéticas que de otro modo no podrían ser asimiladas. Todo lo cual no es sino una simple hipótesis que sólo damos a titulo ilustrativo".

Dice Prescott F. Hall en un artículo sumamente interesante publicado en la revista de la Sociedad Americana de Investigaciones Psíquicas:

"Las dietas vegetales tienden a aflojar la materia vibratoria del cuerpo astral; las verduras, las frutas v las pasas de ciruelas capacitan a la sangre para atraer la energía espiritual. También las zanahorias son beneficiosas. Las nueces, y en especial los maníes, son perjudiciales, particularmente si se los ingiere poco antes del momento de disponerse a efectuar una evolución psíquica, debido a que tienden a tornar la atmósfera del sujeto de un solo color. Los huevos crudos son propicios. También los líquidos favorecen el desarrollo... El ayuno suele contribuir a la liberación del cuerpo astral."

Como se advertirá, este autor afirma que los líquidos favorecen el desarrollo; pero nada nos dice acerca de la forma en que actúan o del tipo de desarrollo que favorecen. En lo que respecta al proceso de la proyección astral debo dejar aclarado que la abstinencia de líquidos constituye un importante factor *positivo.* No obstante, Hall está en lo cierto cuando afirma que el "ayuno" suele favorecer la liberación del cuerpo astral.

No basta decir que los alimentos constituyen uno de los factores más importantes de la vida, sino que es necesario recalcar que tan importante como comer es comer la clase adecuada de alimentos. No me es ajeno el hecho de que, con esta afirmación, provocare las iras de más de un espiritualista partidario de las curas mentales y de la *Christian Science,* cuyo lema es "dejemos los alimentos a un lado que la mente se ocupará de ello."

Si bien no puede dudarse de la posibilidad de la cura por el espíritu, no es menos cierto que resulta ridículo ignorar el problema de la alimentación. Los alimentos son tan necesarios como el aire. ¿Por qué no dejar de respirar y dejar que la mente se ocupe de ello? El problema es éste: Los adeptos a esta doctrina ¿comen o no? y si comen ¿para qué? Ellos responderán que comen porque es necesario para mantener la vida física, pero que es absolutamente indiferente lo que coman, ya sea que se llame "comida" o no.

Pues bien: Si es necesario comer, no se ve por qué no ha de comerse lo adecuado. Me pregunto si los adeptos a la cura por el espíritu serán capaces de comer basuras y convertirlas, por medio de su mente, en sustancias nutritivas para su cuerpo. Ellos contestarán:

"Las basuras no son alimentos". ¡Pero cuántas de las cosas que comemos diariamente son apenas algo más que basuras! Se ignora generalmente, por ejemplo, —aunque muchos investigadores lo han demostrado— que gran parte del "puro trigo" que se vende en América no es sino tusas de maíz molido. Las mezclas que se hacen pasar por "puro trigo" contienen a veces hasta tres

cuartas partes de los desechos que los cerdos se niegan a comer. Tanto el doctor Ward como otros investigadores han comprobado fehacientemente este hecho.

Si es cierto que puede dejarse librado al espíritu el problema de la alimentación, ¿por qué no dejar también al espíritu que él mismo se alimente? El problema es perfectamente simple: si es necesario comer, es necesario también comer los elementos alimenticios adecuados. La alimentación, la respiración y el sueño son leyes naturales. No podemos descuidar ninguna de ellas sin sufrir las consecuencias, por lo menos durante la vida terrena.

EL AYUNO ACRECIENTA EL INGRESO DE ENERGÍA COSMICA

Pero de las tres fuentes de la energía es el sueño la más importante; nada más fácil de comprobar que si pudiéramos beber, comer y respirar en forma adecuada, dormiríamos menos, reteniendo todavía la cantidad de energía necesaria, y que, si durmiésemos más, no necesitaríamos realizar el consumo habitual de alimentos.

Y ésta es una de las razones por las cuales el ayuno actúa favoreciendo la proyección astral. En efecto, a medida que avanza el ayuno, se elimina una de las fuentes secundarias de energía, por lo cual, y a fin de retener en el sistema la cantidad de energía necesaria, el cuerpo astral es proyectado por la noche a mayores distancias fuera de coincidencia, de modo tal que puede cargar una mayor cantidad de energía cósmica para compensar la pérdida. Esta es la razón que explica por qué la gente puede sobrellevar largos ayunos sin experimentar pérdidas de energía y hasta, en ciertos casos, aumentar su monto total.

Dirán algunos: "¿Cómo es posible que el paciente retenga la misma cantidad de energía siendo que durante el ayuno no duerme más tiempo que antes?" En otras palabras: ¿cómo es posible que el sujeto capte más energía durante el ayuno, mediante el sueño, que en épocas normales, durmiendo el mismo numero de horas? Pues bien; esto se explica fácilmente, pues el monto de energía cargada no depende de la duración del sueño, sino de la distancia alcanzada en su separación por el cuerpo astral.

Recuérdese que el cuerpo astral discoincide con el físico durante el sueño con el fin de cargar energía, y cuanto más lejos del cuerpo físico se proyecte, tanto mayor la facilidad con que condensa la fuerza cósmica. Podemos ver, pues, en esta forma, la relación existente entre el ayuno y la proyección astral. Cuanto más profundo sea el sueño, más inactivo se hallará el cuerpo (o lo que es lo mismo, más incapacitado) y tanto mayor será la distancia alcanzada por el ser astral en su exteriorización. Es ésta la razón por la cual, en el sueño hipnótico, el sujeto puede obtener en un breve espacio de tiempo los mismos beneficios que en un lapso mucho más largo de sueño natural.

Hace ya mucho tiempo que los orientales conocen el valor de esta fuerza cósmica. Ellos la llamaban "prana" y, según definición de Swami Bhakta Vishita es: "una forma de energía sutil que penetra al universo, pero que en el organismo de los seres humanos se manifiesta bajo una forma especial. Esta fuerza sutil o prana es susceptible de ser transmitida, según se afirma, de un organismo a otro y constituye, asimismo, la fuerza energética por medio de la cual pueden producirse muchos procesos ocultos y fenómenos mágicos.

"El prana se halla estrechamente vinculado con el 'magnetismo humano' de los ocultistas occidentales y las propiedades que a este último se atribuyen no son sino, en realidad, las mismas que los orientales han venido considerando desde siglos atrás como las cualidades esenciales del prana; de este modo, se observa un acuerdo de fondo entre las escuelas ocultistas de oriente y occidente, pese a las diferencias en la terminología."

Esta energía cósmica posee muchas facultades. Una de ellas es la de "curar". Todo enfermo que se cura, sólo se cura merced a la energía cósmica. La medicina, la quiropráctica, la Christian Science y todos los demás métodos curativos dependen, para su eficacia, del prana. Todo lo más que puede realizar un método curativo es ayudar. En caso de enfermedad, si el paciente efectúa

un ayuno, no sólo sé ayuda a la naturaleza en esta forma a eliminar las toxinas del cuerpo, sino que también se aumenta automáticamente el ingreso de energía cósmica, de energía curativa.

El más ilustre perito americano en Yoga, Hereward Carrington, afirma en su *lligher Psychical Development* que: "Los hindúes poseen todo un notable sistema de fisiología... Ellos afirman la existencia de ciertos portadores de energía, los *nadis.* Existen en número de setenta y dos mil y cada uno de ellos posee múltiples ramificaciones.

"Si se toma un escalpelo y se practica una disección del cuerpo humano, no se hallarán, sin embargo, estos centros. A lo cual responden los hindúes: '¡Ah!, pero no están compuestos de materia física sino astral por lo tanto, puesto que quien practica la disección no posee ningún sentido astral no puede verlos.' Estos portadores de energía son los centros de almacenamiento del prana, como así también su principal medio de circulación."

Un poco más adelante, en el mismo libro, encontramos lo siguiente:

"Los médicos nos dicen que necesitamos más sueño, generalmente, alrededor de ocho horas. Si dormimos ocho horas por día, esto significa que nos pasamos la tercera parte de la vida durmiendo. Realmente, parece un derroche. Los hindúes razonan entonces: '¿no será posible evitar parte de este derroche? ¿no será posible alcanzar un estado en que el sueño ya no sea necesario?' Siguiendo punto por punto ciertos ejercicios (que Carrington explica detalladamente) llegaron finalmente a reducir en forma considerable las horas de sueño. En la práctica hallamos que la curva del sueño describe la siguiente trayectoria:

"Empezamos con lo que se llama 'umbral de la conciencia'; éste se hunde cuando caemos dormidos, para luego elevarse gradualmente una vez más; de este modo, inmediatamente después de haberse quedado dormido, el sujeto se encuentra en el punto más profundo, ascendiendo luego gradualmente desde ese punto basta el momento del despertar. El problema es éste. ¿No será posible profundizar esa *curva* de modo de alcanzar un sueño mas profundo, necesitando un menor número de horas? Los hindúes afirman haber alcanzado un método para profundizar artificialmente el sueño, reduciendo su duración; en occidente hemos hecho algo similar por medio del hipnotismo."

Todo esto guarda relación directa con el tema que venimos estudiando, es decir, la proyección astral. Creo que es esta la primera vez que alguien afirma que el cuerpo astral discoincide durante el sueño a fin de reabastecerse de energía, y que la profundidad del mismo, como así también la cantidad recuperada, dependen de la distancia que separa al astral del cuerpo físico, es decir, que a una mayor distancia de separación corresponde un mayor ingreso de energía cósmica o prana, en el astral.

Pero, ¿no nos muestra todo esto en forma convincente que cuanto más débil sea un individuo tanto más fácil le será efectuar proyecciones de proporciones considerables? Vuelvo a insistir en que pese a lo que puedan sostener otros autores, el estado patológico constituye un factor positivo para la proyección astral. Por mi parte, no se me alcanzan las razones que puedan oponerse a esta teoría, si bien me apresuro a conceder que es mucho más peligrosa la práctica de proyecciones prolongadas o a distancia cuando el estado de salud del organismo se halla resentido.

No se entienda de lo anterior que es mi propósito aconsejar la producción intencional de un estado patológico para favorecer la proyección. Sólo quiero dejar bien sentado que no es posible afirmar que la salud sea un factor necesario en el arte de la proyección astral. Si tal fuera cierto, cuanto más próximos nos hallásemos a la muerte (y más debilitados nos encontráramos). tanto más difícil nos resultaría morir (alcanzar la proyección permanente). Claro está que el sentido común se niega a admitir semejante afirmación.

Otra creencia muy difundida es la de que "quemamos" nuestra energía. Pero lo que realmente hacemos es exteriorizar nuestra energía; es decir, que la energía neural pasa al exterior del cuerpo astral. En los individuos de temperamento nervioso esta proyección exterior es sumamente marcada y ésa es la razón de que el individuo sea neurótico. Creo haber dicho ya que este pasaje

de la energía al exterior puede ser medido por medio de ciertos instrumentos. Si se pudiera eliminar el excedente de la energía exteriorizada por un sujeto neurótico, éste dejaría de serlo. Es fácil comprender que las personas de temperamento nervioso necesitan un mayor reabastecimiento durante el sueño que los individuos de otro temperamento. Existe cierto tipo de ejercicios y posiciones corporales que tienden a exteriorizar la energía cósmica, en tanto que el tipo opuesto tiende a interiorizarla. Se ha comprobado que el miedo determina la intoxicación del torrente sanguíneo casi en forma instantánea. A ello se atribuye pues, que una persona se debilite cuando es presa del miedo.

Pero veamos por qué nos debilita el miedo (Y es esta la primera vez que se sustenta una teoría de este tipo): el miedo provoca la marcha hacia el exterior de la energía neural debilitando automáticamente a la víctima. No hay ningún agente capaz de exteriorizar la energía nerviosa en forma tan completa y rápida como el miedo. Si fuera cierto aquello de que la energía es "quemada", no seria posible explicar los estados de "enervación instantánea" como cuando el miedo hace presa de nosotros. La energía es omnipresente e indestructible: no es generada ni consumida, en su lugar, es interiorizada y exteriorizada, siendo su lugar de condensación el cuerpo astral.

Cuando el sujeto se halla proyectado en el cuerpo astral, consciente, puede observar esta energía neural: en efecto, es perfectamente posible observar su color y su condensación en los cuerpos de otros sujetos. Es luminosa, a semejanza de una luz blanca. Es esta energía la que confiere al ente astral su aspecto fosforescente. Son los destellos de esta energía condensada los que forman la estela a espaldas del fantasma, cuando éste se mueve con la velocidad intermedia.

Aunque el resplandor de la energía neural puede verse todo a lo largo del cuerpo, ésta se condensa principalmente en el centro del mismo. Alcanza su mayor luminosidad en este punto esto es en la región del plexo solar. Yo he podido comprobrarlo varias veces. Andrew Jackson Davis solía decir que él siempre veía el sistema nervioso en el interior del cuerpo como si estuviera lleno de luz.

Yo soy de opinión, fundada en la observación astral, de que el gran centro de almacenamiento de la energía condensada se halla, en los seres humanos, en la región del plexo solar. También existen algunos hechos fisiológicos que parecen corroborar esta afirmación. Ya he dicho que el miedo provoca la exteriorización instantánea de la energía neural. Pues bien, es un hecho comprobado que siempre experimentamos los efectos del miedo con mayor intensidad en el plexo solar. El proyector astral en estado consciente puede percibir la energía neural; es interesante señalar que los espíritus suelen referirse a los médiums como sí se tratara de "luces".

POR QUE EL AYUNO FACILITA LA PROTECCION ASTRAL

Puesto que hemos afirmado que la energía es de origen cósmico y no producida enteramente por los alimentos que ingerimos, no estará demás recordar lo que Cristo dijo de los alimentos: "El hombre no vive de pan solamente." Se sabe que Cristo practicaba largos ayunos y existen buenas razones para suponer que su finalidad, al así hacerlo, era producir fenómenos espirituales; tal vez facilitar sus viajes en el cuerpo espiritual.

Ya conocemos una de las razones por las cuales el ayuno tiende a liberar al cuerpo astral; a fin de evitar todo malentendido volveremos rápidamente sobre este punto. El sueño, los alimentos y la respiración son las fuentes de la energía corporal. El sueño es la principal fuente, pues, como dijo Schopenhauer, "El sueño es para las personas lo que la cuerda para el reloj."

Los alimentos constituyen una fuente secundaria de energía, de modo que, cuando se emprende un ayuno, esta segunda fuente de energía cesa de abastecer al organismo. El cuerpo astral —el condensador de la energía— discoincide siempre con el físico durante el sueño, a fin de reabastecerse. y durante los ayunos debe captar (condensar) una mayor cantidad de prana para compensar la disminución provocada por el ayuno.

Cuanto más lejos se produzca la exteriorización del astral, mayor energía podrá reunir éste, y mayor será la facilidad para reabastecerse. En consecuencia, durante un ayuno, el astral se aleja más de lo acostumbrado, es decir, más allá de la zona de reposo (sueño normal). Esta es solamente una razón por la cual el ayuno es un factor positivo en la proyección del cuerpo astral. Pero existe otra razón, que denominaremos del "deseo reprimido".

A menudo se ha observado que la aplicación de un golpe capaz de privar transitoriamente de conciencia, puede tener el paradójico efecto de hacerse sentir a la víctima más llena de energías al recuperar la conciencia. La razón es evidente; durante el desmayo, el cuerpo astral se proyecta a cierta distancia dentro del flujo cósmico de energía. Y además, he aquí otro hecho que hay que tener en cuenta:

LA CONCIENCIA CONSUME ENERGÍA

La conciencia (el estado de simple vigilia) consume energía, exactamente del mismo modo en que la consume cualquier actividad. Un individuo puede permanecer sentado o en posición horizontal, completamente inmóvil, en estado consciente, y sin embargo, consumir energías. He aquí un hecho que es importante tener siempre presente: aunque el cuerpo astral se reabastece cuando sale de coincidencia con el físico, o se separa del mismo, la inconcíencia es *necesaria* a fin de cosechar el mayor beneficio en la operación de reabastecimiento.

Si el sujeto proyecta el astral y se *mantiene consciente* todo el tiempo, no logra cargar al cuerpo astral; la inconciencia es un factor tan necesario como la separación. Personalmente observé muchas veces que, después de experimentar una proyección enteramente consciente, me sentía, tras coincidir nuevamente con el físico, más fatigado que al salir del cuerpo. Y, por el contrario, comprobé muchas veces que cuando se trataba de una proyección inconsciente (es decir, cuando la conciencia recién aparecía en el acto de la interiorización, lo cual me daba la pauta de que había estado proyectado) me sentía, a mi regreso al cuerpo físico, lleno de un nuevo vigor; hasta tal punto a veces, que al despertarme me sentía capaz de volar por el aire. Es muy común sentirse "muerto de cansancio" después de una exteriorización consciente y experimentar, además, un fuerte dolor en la nuca. Tengo el convencimiento de que los espíritus de los planos inferiores deben tornarse inconscientes cada tanto, pues la conciencia consume energía, ya sea que uno se halle en el astral o en el físico.

Existen indicios vehementes que dan cuerpo a la afirmación de muchos ocultistas de que el sueño —la inconciencia— no es producido por determinados agentes del cuerpo material, sino por la acción de factores ajenos. Las teorías tales como la de la hiperemia cerebral, la anemia cerebral etc., y todas las que atribuyen el sueño a influencias materiales deben ser descartadas. Pero *tampoco puede ser atribuido a la salida del cuerpo astral,* pues hemos visto que aun este ser duerme, pudiendo hallarse inconsciente y proyectado o consciente y proyectado.

CAPITULO VIII

LA CONCIENCIA DURANTE LA PROYECCION ASTRAL

Aunque en la mayoría de los casos de proyecciones astrales la "conciencia" depende principalmente del azar (es decir, *parece* depender del azar, ya sea que haya o no conciencia), tengo la certeza de que no es imposible idear ciertos métodos para influir sobre la aparición de la conciencia durante las proyecciones del ser astral.

Claro está que es posible hallarse consciente desde el principio mismo de la exteriorización, pero no es éste el caso habitual. En muchas proyecciones en que he adquirido conciencia durante su desarrollo, he podido analizar las causas que (a mi parecer) provocaron la aparición de la

conciencia en cada caso. Algunas de estas causas son semejantes a las que producen el retorno de la conciencia durante la coincidencia de los cuerpos.

A menos que la conciencia se halle presente desde el principio mismo de la proyección, su primera manifestación consiste en un sueño. Rara vez surge aquélla repentinamente; lo usual es que aparezca por grados, durante la proyección del astral, siendo siempre precedida por un sueño y abriéndose paso a través del mismo. Si el sueño corresponde a la actividad del espíritu, es más probable que la conciencia se haga presente; de ahí que sea tan importante el control onírico. Pasaré a relatar a continuación, un despertar que ilustra este punto: se podrá apreciar entonces cabalmente la diferencia entre la "conciencia onírica" v la "conciencia real".

UN CASO DE "SUEÑO VERDADERO"

Soñé que entraba en un imponente salón de techo muy alto, con una gran claraboya en medio y varios vitrales en las paredes. Cuando entré era, como dije, un amplio recinto, pero después de algún tiempo de permanecer en él, advertí que había cambiado. Era ahora una pequeña habitación y sólo había en el cielo raso un agujero de reducidas dimensiones a través del cual podía percibir luz.

Según creo recordar, el cuartito tenía poco más de un metro cuadrado y yo me hallaba parado en el centro del piso, mirando hacia arriba a través del agujero practicado en el centro del techo. Era ésa la única abertura por la cual podía escapar, puesto que no había ni puertas ni ventanas.

Allí estaba yo, pues, mirando hacia arriba y preguntándome cómo lograría escapar. No existía ningún medio para treparse hasta la ventana, pues las paredes eran perfectamente lisas y no había ningún objeto donde pararse en el estrecho recinto. De modo que me hallaba encerrado, sin poder hacer otra cosa que mirar a través del agujero. Así me pareció permanecer durante cierto tiempo, cuando de pronto se me ocurrió la idea de que quizás pudiera salir *volando* a través del agujero.

Comencé a elevarme en el aire, pero precisamente cuando pasaba a través del orificio, quedé aprisionado en él. Una mitad de mi cuerpo, de las caderas para abajo, quedó dentro del cuarto y la mitad superior afuera. Allí estaba ahora sin poder realizar movimiento alguno. Entonces comencé a despertar, dándome cuenta de lo que estaba ocurriendo. ¡Estaba proyectado! Sí, era la misma historia de siempre: despertar de un sueño para encontrarme exteriorizado. Pero lo interesante del caso es que la posición del cuerpo (astral) coincidía con la posición que yo tenía en el sueño. En efecto, cuando adquirí conciencia, me hallaba precisamente a mitad de camino a través del techo de la habitación. Es decir que había ascendido, directamente por encima del cuerpo físico, había alcanzado la posición vertical y me hallaba ahora con la mitad superior por encima del techo y la inferior debajo.

Este no es nada más que uno de los muchos "despertares" que he experimentado al salir de un sueño; ahora bien, yo he observado que siempre que un sueño coincide con la actividad del cuerpo astral, generalmente sobreviene una conciencia *real.* Cuando el sueño coincide con la acción del cuerpo astral, determina siempre la exteriorización del mismo.

DESPERTAR EN EL ASTRAL A CAUSA DE UN RUIDO

He aquí otro ejemplo en que encontramos la participación del "ruido". Una noche, antes de retirarme a dormir, había estado leyendo acerca de una matanza realizada por los indios. El jefe de la banda de indios se llamaba "El Curita". Apenas me acosté, comencé a soñar. Me hallaba en un claro del bosque. Este era bastante ancho, de unos seis metros cuadrados.

Llevaba un revólver conmigo, pero, al pasar a través del claro, vi de pronto varias cabezas de indios que se asomaban entre los árboles y la maleza, a mi alrededor. Levanté el arma y comencé

a disparar hacia ellos, uno por uno. Era un ¡bang—bang—bang—bang! contínuo. Y con cada disparo el revólver parecía hacer un estruendo ensordecedor, haciéndome temblar cada vez que lo descargaba.

Pero no podía dejar de tirar, ¡si no quería caer en manos de los indios! ¡Y ese horrible bang—bang—bang! ¡Cómo torturaba mis tímpanos! Entonces descubrí al jefe de los indios. Era "El Curita" y avanzaba hacia mí por el claro del bosque, para matarme y obtener mi cuero cabelludo.

De modo que apuntándole con mi revólver, no vacilé en dispararle: ¡bang—bang—bang!; pero esta vez no lograba acertarle y el indio cada vez estaba más y más cerca. Cuando ya casi me tocaba, dejé caer el revólver y comencé a retroceder. Pero el bang—bang—bang proseguía. ¡Ahora se hacía más nítido! El jefe indio parecía desvanecerse rápidamente. ¡Me hallaba consciente!

Era una noche de viento y una de las persianas, que había quedado abierta, estaba golpeando contra la pared: bang—bang—bang. Descubrí entonces, ya consciente, que me hallaba proyectado en el astral, parado cerca de mi revólver, detrás de la puerta de la cocina. ¡Pero eso no era todo! Allí estaba, frente a mí, un indio, (espíritu) que me dijo: "¿Llamabas al Curita?"

*

Estos son tan sólo dos ejemplos de la forma en que uno puede tornarse consciente durante una proyección del cuerpo astral. Podría citar otros muchos, casi innumerables, pero eso requeriría otro libro tan largo como éste. Consideremos solamente el último ejemplo; si cuando comenzaron los golpes y la lucha con el terrible jefe indio, me hubiera hallado dentro del radio de acción del cable, hubiera sobrevenido una interiorización inmediata debido a las emociones provocadas por esta experiencia. Se advierte fácilmente que sólo hay un paso del sueño a un despertar completamente consciente.

EL MUNDO DE LOS SUEÑOS

Existe un *mundo de los sueños.* Cuando uno sueña no se halla realmente en el mismo mundo que cuando se encuentra dotado de conciencia ——en el cuerpo físico— si bien estos dos mundos se confunden el uno con el otro. Cuando uno sueña se halla, en realidad en el plano astral, situándose el cuerpo onírico, por regla general, dentro de la zona de reposo. La distancia de separación no tiene aquí ninguna importancia; una vez que el astral se separa —ya sea a escasos centímetros o a una distancia remota— el sujeto se encuentra en el plano astral.

Quizás ésta sea la primera vez en que el lector advierte que cada vez que va a dormir, su ser onírico discoincide, penetrando, por lo tanto, en el mundo astral. El hecho de permanecer en la zona de reposo no implica por ello que el sujeto no esté en el mundo astral. Durante la discoincidencia, éste se halla en armonía vibratoria con el mundo astral y el físico a un tiempo. Puede hallarse consciente, parcialmente consciente, o inconsciente, ya sea dentro o fuera de coincidencia.

En un sueño, el sujeto posee una conciencia parcial y puede hallarse fuera de coincidencia; la mente se convierte, así, en una estación receptora de ondas, ondas etéreas que portan consigo pensamientos, sonidos, influencias, música, voces, y toda suerte de impresiones, de ambos mundos; y es precisamente debido a la recepción de estas impresiones que se originan muchos sueño. Cuando el sujeto cae (se *eleva,* en realidad) dormido, si la mente consciente se encuentra parcialmente cerrada, funcionará en conjunción con el subconsciente, proviniendo el material para los sueños, de los pensamientos, ruidos, etc., de ambos mundos. Si la mente consciente se halla cerrada o bloqueada por completo, entonces no hay sueño o, mejor dicho, el sujeto no recuerda haber soñado, al despertarse.

Cuando el sujeto está dormido es mayor su capacidad vibratorio-receptiva que cuando se halla físicamente despierto. Una persona dormida no se diferencia considerablemente de un médium, pero, puesto que se halla inconsciente, no lo advierte; si su estado es, en cambio, parcialmente

consciente, entonces se hallará abierto a las vibraciones de los dos mundos. Si el individuo despierta de un sueño en el cuerpo físico, su capacidad vibratorio—receptiva se hallará armonizada con el plano físico, y si despierta de un sueño en el astral durante una proyección, su capacidad vibratorio—receptiva abarcará los planos físico y astral a la vez.

El estado onírico se encuentra en un punto intermedio entre la conciencia completa y la completa inconsciencia; como se puede ver, una vez que el sujeto se halla proyectado y soñando, sólo necesita dar un paso para pasar a la conciencia completa. Se ha llamado con propiedad *"cuerpo onírico"* al astral, pues es dentro de ese ser donde soñamos, aun cuando podamos hallarnos en coincidencia o a unos centímetros apenas fuera de coincidencia o completamente separados del físico.

La aparición de los sueños no debe atribuirse a una causa única; las influencias que los producen son tan numerosas, enigmáticas y sutiles, que realmente no parece posible que lleguemos a comprender nunca cabalmente la significación de nuestras fantasías nocturnas. Pero sí podemos, por medio del conocimiento adquirido, utilizar los sueños para provocar la proyección astral.

Sólo debe tenerse presente una regla con respecto a los sueños: Cuando la actividad del yo en el sueño coincida con la del fantasma astral, el sueño determinará la exteriorización efectiva del mismo. Quizás diga el escéptico: "¿Cómo ha hecho Ud. para saber que si la acción del yo en el sueño corresponde con la del fantasma esto determina su proyección?"

Sólo cabe una respuesta: así lo prueba la experiencia. Aunque el lector puede leer esa regla en unos pocos segundos, el autor de este libro necesitó varios años para descubrirla y confirmarla. Pues bien; si la damos por cierta, todo lo que necesitamos hacer es soñar en verdad", lo cual no es difícil, si se tiene presente la trayectoria recorrida por el espíritu al proyectarse, y acomodando el sueño a la misma.

Claro está que el sueño debe ser del tipo de "aviación". El sujeto puede "soñar en verdad", pero a menos que comprenda la trayectoria recorrida por el fantasma y la aplique a su sueño, éste no tendrá ningún efecto "proyectivo" sobre el astral. Es perfectamente natural suponer, sin embargo, que un sueño adecuadamente dirigido puede lograrlo. Durante el sueño, la mente se halla parcialmente consciente, actuando aquél como una "sugestión" o indicación realizada a la voluntad subconsciente, es decir, la fuerza que mueve en la práctica al ser etéreo.

Recuérdese siempre la ley fundamental de la proyección: CUANDO LA VOLUNTAD SUBCONSCIENTE DECIDE MOVER AL CUERPO (CUERPOS EN COINCIDENCIA) Y EL CUERPO FÍSICO SE HALLA INCAPACITADO, EL CUERPO ASTRAL SE PROYECTA FUERA DEL FÍSICO. Es el sueño adecuado el que actúa como estimulante sobre la voluntad subconsciente, impulsándola a mover al cuerpo y, puesto que el organismo físico se halla incapacitado —ocupando el astral la zona de reposo— el cuerpo astral es "extraído" por el sueño, que puede ser del tipo de aviación.

Es tan cierto que un sueño adecuado provoca la proyección astral, como el hecho de que una decisión consciente de "caminar" mientras nos hallamos físicamente despiertos, hace que marchemos. En ambos casos es la misma voluntad subconsciente la que mueve al cuerpo o cuerpos. Si se me pregunta cuál es la forma más agradable de lograr la proyección astral, no vacilaré en contestar que es la del "control onírico". Existen varios métodos para alcanzar este aparente milagro, pero todos ellos deben descansar sobre la misma ley fundamental. Como es muy posible que algún lector desee intentar proyectarse por medio del "control onírico", pasaré a dar ahora las instrucciones pertinentes. Más adelante daré, asimismo, otros procedimientos. Mi consejo es, sin embargo, que no se ponga en práctica *ningún* método hasta no haber estudiado perfectamente, primero, todo el contenido del libro.

EL METODO DE PROYECCIÓN MEDIANTE EL "CONTROL ONÍRICO"

Durante varias noches después de acostarse (varias semanas sería todavía mejor) el sujeto debe observarse a sí mismo durante el proceso del sueño. Deberá tratar de concentrar sus

pensamientos en sí mismo. No habrá que pensar en nada ni nadie sino en uno mismo. Debe mantenerse siempre una estrecha vigilancia sobre el propio ser a medida que se desvanece la conciencia. Recuérdese que si bien uno está por dormirse, se halla todavía despierto. El lector sólo apreciará el significado que esto encierra cuando lo ensaye, pues no es posible comprenderlo tras una simple lectura.

Una vez que se haya aprendido a mantener la conciencia hasta bien entrado el estado hipnagógico, es decir, hasta que el sujeto se siente envuelto por el sueño, habrá llegado entonces el momento de dar un paso más adelante e idear un sueño adecuado que deberá tenerse siempre durante las fases iniciales del sueño. Recuérdese: el sueño debe idearse de tal modo que requiera la actividad del sujeto y además, que esta actividad coincida con la trayectoria recorrida por el espíritu durante la proyección.

¿Qué prefiere el lector? ¿Nadar? ¿Volar en avión? ¿Ascender en globo? ¿Dar vueltas en la rueda gigante? ¿Subir en ascensor? En el sueño se deberá hacer lo que a uno le "gusta" hacer. Si se escoge algo desagradable, la sensación producida determinará la interiorización, puesto que será desagradable. Debe buscarse aquello que proporcione sensaciones placenteras; de este modo, si sobreviene la conciencia después de haberse efectuado la separación de los cuerpos, la sensación proveniente de la posición del espíritu en el aire será agradable. Naturalmente, que esto requerirá mucho tiempo, pues no es fácil realizar una acción en el sueño de tal naturaleza que produzca sensaciones de gozo.

Supongamos, por ejemplo, que al lector le guste subir en ascensor (esta es mi fórmula personal). Ya hemos aprendido a conservar la conciencia hasta el momento de dormimos. Debemos acostarnos de espaldas y concentrar nuestro pensamiento en nosotros mismos. Nos hallamos acostados de espaldas sobre el piso de un ascensor. Nos quedaremos allí muy quietos, hasta dormimos, y no bien nos durmamos, el ascensor comenzará a moverse hacia arriba. Y entonces experimentaremos un gran regocijo al subir, apoyados de espaldas sobre el piso del ascensor.

Ya trepida ligeramente, disponiéndose a partir hacia el piso mas alto de un gran edificio. Lenta, suavemente, comienza a ascender, ascender, ¡ascender! Somos conscientes de que nos movemos hacia arriba. La sensación experimentada nos complace al máximo. Ya estamos cerca del último piso. Se detiene. Ahora vamos a incorporarnos y salir del ascensor caminando sobre el piso de la terraza del rascacielos. Entonces miraremos todo lo que nos rodea, mientras caminamos, sin descuidar un solo detalle. Enseguida, volveremos nuevamente al ascensor y allí nos recostaremos de espaldas sobre el piso. Luego descendemos lentamente, lentamente, siempre hacia abajo, y ahora nos hallamos, siempre de espaldas sobre el piso del ascensor, de regreso en la planta baja del edificio.

Ya he dicho que tal era el sueño que yo ideé a fin de facilitar la salida del cuerpo astral del físico. Ahora bien; es de suma importancia utilizar siempre el mismo sueño, pues si primero se prueba con un sueño y luego con otro, el subconsciente no recibirá una impresión tan intensa bajo el estimulo del sueño como cuando se ensaya noche a noche con el mismo sueño.

Elabórese vívidamente el sueño en el pensamiento y manténgaselo presente mientras desaparece gradualmente la conciencia; realícese entonces la entrada directa en el "ascensor", precisamente en el momento en que empieza a "perderse" el conocimiento; entonces el cuerpo astral empezará a moverse hacia arriba en el ascensor, se erguirá sobre su equivalente físico (en el momento en que el sujeto sueñe hallarse parado en el aparato, al llegar al último piso); y se moverá hacia adelante en el momento exacto en que el sujeto sueñe que sale del ascensor. En forma semejante, al regresar, según el sueño, dentro del aparato, el astral habrá de desplazarse hasta ocupar una posición directamente encima del físico; y cuando el sujeto se acueste nuevamente, el astral volverá otra vez a la posición horizontal; al tiempo que el ascensor descienda, finalmente, también descenderá el cuerpo astral.

El sueño actúa como estimulante de la Voluntad subconsciente. En todos los casos, el sujeto debe recordar el sueño después de despertar. Otra ventaja de este método es que el cable astral no perturba en lo más mínimo la experiencia, como suele acontecer cuando se practican otros métodos.

Si uno logra proyectarse por medio del control onírico y alejarse una distancia lo bastante grande antes de tornarse consciente, no hay ninguna razón para que llegue a conocerse nunca el área de actividad del cable astral. El gran problema consiste en adquirir conciencia, una vez que uno se encuentra proyectado. Recuérdese que la conciencia onírica no es la verdadera conciencia, aunque pueda recordarse el sueño.

EL SUEÑO ADECUADO SIEMPRE PROYECTA AL FANTASMA

Claro está que no es necesario emplear el sueño descripto anteriormente; el lector puede elaborar su propio sueño, cuidando de hacerlo coincidir con la trayectoria real del astral en todos sus aspectos. Quizás se piense que, pese a soñar este tipo de sueños, el ente astral puede permanecer en coincidencia. ¡No hay que engañarse! Aunque el sujeto carezca de una lúcida conciencia, el cuerpo astral *saldrá* fuera del físico.

En las primeras experiencias que realicé con este sueño, comprobé que muchas veces se producía una repercusión del cuerpo, pero esto sucedía siempre debido a que había soñado que el ascensor descendía demasiado rápido. También descubrí que podía producir la repercusión del astral a voluntad, con sólo imaginarme que caía desde un edificio muy alto en el momento de dormir. En esas oportunidades, mantenía firmemente en mi pensamiento esa idea (la de que me caía de un alto edificio) y a poco de haberme dormido, experimentaba la repercusión. Todo lo que tiene que hacer el lector para convencerse de que todos los fenómenos que he mencionado son ciertos, es seguir las instrucciones al pie de la letra y comprobarlo por sí mismo.

Si al sujeto le gusta nadar, lo más conveniente será, por supuesto, que sueñe hallarse en el agua y que ésta lo levanta, llevándolo hacia arriba. A continuación, una vez que las aguas hayan rebasado las orillas, el sujeto nadará hacia afuera. Esto se acomodará a la trayectoria realizada por el espíritu durante la proyección.

Sin duda que muchas personas aducirán que jamás podrán proyectar su cuerpo astral al espacio; que nunca lograrán desvincular un cuerpo del otro; y sin embargo, toda vez que esas personas se disponen a dormir, el ente astral se separa en cierta medida del físico; toda vez que esas personas tienen un sueño en que se caen, esto significa que el cuerpo astral ha estado proyectado y su regreso al físico está señalado por la caída.

Pero el gran problema, vuelvo a repetirlo, es éste: ¿cómo lograr proyectarse y mantener la conciencia lúcida durante el proceso? Ya he dicho que *la conciencia* es, hasta cierto punto, una cuestión de azar. Por mi parte, he realizado algunos experimentos con éxito en la producción voluntaria de la conciencia; y digo con éxito porque creo que ésta no se hubiera hecho presente sin la intervención del factor específico que en esas ocasiones puse en juego. Algo más adelante examinaremos este problema con inayor detenimiento.

Por ahora, no estarán de más algunas sugestiones sobre el tema que veníamos tratando, es decir, el "control onírico". Claro está que el principal movimiento ejecutado por el astral es el de ascenso, que tiene lugar al "salir" el espíritu; de este modo, aun cuando el desplazamiento lateral no sea tan vivido, el movimiento de ascenso habrá de tenerse nítidamente grabado en el Yo, y, de ser posible, el cuerpo deberá hallarse (en el sueño) acostado de espaldas en posición horizontal al tiempo de subir.

El sueño debe ser ideado con el mismo cuidado con que puede planearse un importante asunto de la vida cotidiana; el mero hecho de que sólo se trate de un sueño no disminuye en lo más mínimo su fuerza movilizadora del astral. He aquí unas cuantas sugestiones de sueños que podrían ser puestos en práctica, algunas de las cuales han sido tomadas del libro *Higher Phychical Development,* del Dr. Carrington.

El sujeto debe representarse un cuadro mental de sí mismo en el espejo, su propia figura. Constrúyase, por así decirlo, o imagínese un espejo situado a unos siete metros detrás de sí en el espacio, y represéntese a sí mismo caminando de espaldas hacia el espejo.

Otro método consiste en esforzarse en levantarse a sí mismo fuera del cuerpo hasta alcanzar una altura sobre la cabeza de unos cuarenta y cinco centímetros; es algo similar a lo que hacía el Barón Munchausen al levantarse a sí mismo tirando de las botas.

Imagínese que de todos los poros del cuerpo se desprenda un espeso vapor. A continuación ese vapor se junta encima del sujeto y forja una réplica de sí mismo, siendo luego transportado hacia arriba por el aire.

Otro buen tema para construir mentalmente es el de trepar una escalera; y otro tanto podría decirse de trepar una cuerda. (El autor ha experimentado muchas proyecciones provocadas por sueños de trepar una escalera).

Otra forma, y muy buena, pues se acomoda exactamente a los movimientos realizados por el fantasma durante la exteriorización, es la consistente en imaginarse un gran tanque llenándose gradualmente de agua, sobre cuya superficie se halla uno flotando. Lo importante es descubrir un pequeño agujero en uno de los lados del tanque a través del cual pueda salir. Claro está que este ejercicio no es recomendable para aquellas personas que tengan miedo al agua. Pero si al sujeto le gusta, difícilmente podría encontrarse un método mejor, pues en este sueño la trayectoria del yo es correcta y la sensación experimentada, agradable.

Otro método consiste en imaginarse a sí mismo dando vueltas. Los objetos en rotación ocupan un lugar importante en los trabajos proyectivos. Los derviches, al igual que otros muchos orientales, recurren a los ejercicios giratorios con este propósito, cuyo efecto es, sin duda, el de aflojar el cuerpo astral dentro del físico, como así también el de inducir a estados conscientes estáticos. Como se recordará, ya dije antes que el mareo no es sino un estado de flojedad del cuerpo astral. Los epilépticos empiezan a girar por lo común en el momento preciso en que sobreviene un "ataque". Realizando a menudo varias revoluciones completas del cuerpo antes de comenzar la fase cataléptica.

Puede utilizarse la imagen de una estrella en rotación, a fin de estimular la actividad del cuerpo astral. También la concentración en la imagen de un remolino; la sensación de extender y contraer el cuerpo es sumamente útil, al igual que la de ser arrastrado sobre la cresta de una ola.

Un ejercicio muy conveniente es el de imaginarse un *cono.* Esta imagen, en una u otra forma, es sumamente frecuente en los trabajos proyectivos, porque implica la idea de contraerse hacia un punto o expandirse a partir de un punto; de este modo, es frecuente representarse el pasaje a través de un surtidor de agua o de un espacio con forma de reloj de arena. También puede idearse un cono de círculos de tamaño creciente y decreciente y volver dicho cono del interior al exterior, o bien se puede hacer que un disco giratorio tome la forma de un cono y vuelva luego a achatarse, adquiriendo nuevamente la forma de un disco.

Otra imagen mental sumamente útil consiste en representarse una llama y esforzarse en identificarse con ella a fin de estimular la actividad del cuerpo astral. Si se pudiera ver realmente un ente astral durante la proyección, éste tendría el aspecto de una llama blanquecina con la forma y dimensiones de un ser humano.

Un buen método a este efecto consiste en cerrar los ojos, y hacerlos girar luego hasta fijarlos en un punto situado entre los dos ojos —en forma muy similar a lo que hacen los yoguis— y realizar un esfuerzo concentrado para reunir todas las energías psíquicas en ese punto. El sujeto debe desear entonces con toda la fuerza de su ser estar allí, y cuando haya concentrado su yo íntegramente en dicho punto, entonces deberá *desear* ser proyectado hacia el exterior, por el espacio, desde ese punto de partida. Este método pone a prueba a los ojos, pero ha resultado de una eficiencia incalculable.

He aquí otro eficaz sistema de proyección. El sujeto debe reclinarse hacia atrás en un sillón en forma tal que pueda mirarse directamente en un espejo (un espejo real), situado a poco más de un metro frente a él. El sujeto debe entonces relajar sus músculos y descansar en la paz más completa, pensando sólo en sí mismo. A continuación deberá intentar dormirse, observando a través de los ojos entornados su propia imagen reflejada en el espejo.

A poco de iniciado el experimento, el sujeto se sentirá adormilado, comenzando a cabecear; pero de ningún modo debe dejar de contemplar la imagen del espejo. Esta es casi una forma automática de proyectarse, pues así que el cuerpo astral trata de salir, la cabeza tiende a caer. Si el astral se proyecta efectivamente, la cabeza caerá. Como se ve, el estado alcanzado por el sujeto es de suma efectividad, pues no bien el astral se dispone a "salir" del sueño, la cabeza cae, lo cual eleva de inmediato al cuerpo entero.

El sujeto pasa entonces a imaginarse que, abandonando la silla se desplaza flotando por la habitación, y esto en el preciso momento en que la cabeza amenaza caer, cuando el sueño se hace imperioso y el cuerpo astral empieza a discoincidir ligeramente.

Sin duda habrá advertido el lector que en el momento en que una persona cae (se eleva) dormida, el cuerpo físico parece experimentar un ligero choque, y que, en caso de que algún miembro del organismo físico no se halle apoyado sobre un punto sólido, caerá indefectiblemente, con el efecto de revivir ligeramente al sujeto. Pues bien, este principio puede utilizarse a fin de estimular la aparición de la conciencia durante la etapa en que el astral trata de salir, pues es precisamente la salida del astral lo que ocasiona el relajamiento antes mencionado.

Como el lector habrá observado, este principio fue aplicado en el último ejercicio que dimos. Puede emplearse también cuando uno se dispone a dormir en la posición horizontal. Es muy interesante poner a prueba este artificio, anotando los resultados obtenidos. Después de acostarse, y, mientras el sujeto tiene presente el sueño elaborado, puede levantar un brazo en el aire, de modo que caiga cuando sobrevenga el sueño.

Ahora bien; en el estado hipnagógico, el brazo comenzará a oscilar o caer, lo cual despertará al sujeto ligeramente, pues éste no deberá permitir que caiga. En esta forma se logrará prolongar la conciencia más de lo usual en el estado hipnagógico. No es raro en modo alguno, al experimentar este método, que el sujeto se sienta sin aire en la región del estómago, precisamente en el momento de caer el brazo, cuya caída tratará de evitar dando un pequeño salto.

Este "salto" no es sino una ligera repercusión del cuerpo. Aun los sujetos menos propensos a la proyección pueden experimentar lo que acabamos de describir, es decir, sentir realmente el movimiento del astral mediante el empleo de esta fórmula. Por otra parte, constituye un excelente ejercicio de práctica a fin de "soñar en verdad", pues para ello es necesario prolongar la conciencia hasta el momento preciso de "elevarse" dormido. Cierto es que mucha gente nunca tiene conciencia de dormirse, en realidad, la mayoría de la gente; pero hasta que el sujeto *no pueda* experimentar la "conciencia de dormirse" nunca logrará soñar con verdad onírica.

La proyección del cuerpo astral mediante el control onírico no es tan difícil de alcanzar como podría creerse. Una vez que el ser etéreo comienza a elevarse, el sueño dirige la trayectoria del "cuerpo onírico" y el movimiento del mismo dirige al sueño. Esto puede resultar un poco difícil de entender, pero, no obstante, es cierto. Todo el secreto consiste en escoger un punto de partida apropiado, en hallarse en un estado espiritual conveniente en el momento de "despegar". No es necesario que el sujeto ponga en marcha al cuerpo, pues éste se moverá por sí mismo en el momento del sueño, pero el sujeto debe dirigirlo dentro de su construcción onírica y mantenerlo siempre avanzando.

El astral sale de coincidencia naturalmente en el instante en que el sujeto se duerme; naturalmente también, se pone en movimiento y es ése precisamente el momento en que el sujeto debe proyectarse mentalmente dentro del ascensor en movimiento ascendente (u otro movimiento equivalente si no es éste el sueño escogido) y "dejarse ir". El "cuerpo onírico" no es ni más ni menos, por supuesto, que el astral en estado parcialmente consciente. En estas circunstancias el astral reproduce exactamente todo lo que acontece en el sueño.

Es tan cierto que un sueño elaborado logra exteriorizar al astral, como que un sueño de caer conduce a su final interiorización. Lo curioso de este tipo de sueños es que uno sueña exactamente lo que está sucediendo, por lo menos en lo que respecta a la actividad y sensaciones del cuerpo astral. Es natural que el investigador inexperimentado crea que el sueño debe mantenerse fiel al esquema trazado de antemano, para luego apartarse del mismo; pero esto

nunca sucede; el sueño regula la actividad del astral paso a paso y, puesto que éste es una realidad, el sueño también será *real.*

Si el sujeto se tornara *completamente* consciente en medio de uno de estos sueños, lo más probable sería que se encontrase en un punto correspondiente al lugar en que la acción se desarrollaba durante el sueño. Es decir que si el sujeto emplea por ejemplo el sueño del ascensor, y se torna consciente precisamente en el momento de erguirse en el último piso, habrá de encontrarse en el cuerpo astral erguido precisamente encima del cuerpo físico. Me tiene sin cuidado que esto pueda o no parecer absurdo; no es nada más que la verdad y en incontables ocasiones he podido comprobarlo. De todos los métodos conocidos para proyectar al astral en el espacio es éste uno de los más agradables y seguros.

RESUMEN DEL METODO MEDIANTE CONTROL ONÍRICO

Haremos a continuación una breve reseña del método de proyección del cuerpo astral mediante el control onírico:

1. Practíquese hasta lograr mantener la conciencia aún en el momento mismo de "elevarse" dormido. La mejor forma de lograrlo es colocar algún miembro del cuerpo físico en posición tal que no tenga apoyo, tendiendo a caer no bien el sujeto se duerma. (Ver el ejercicio incluido en la parte precedente).

2. Elabórese un sueño en que esté bien delineada la actividad del yo. El sueño debe ser del tipo de aviación, comprendiendo movimientos ascendentes y horizontales hacia afuera, los cuales coinciden con la trayectoria del astral durante la exteriorización. Debe tratarse de un sueño que proporcione placer al sujeto.

3. Manténgase bien lúcido el sueño en el pensamiento; visualícelo en el momento de elevarse dormido; proyéctese el yo dentro del mismo y prosígase soñando. En el sueño, el ascensor (o su equivalente) comienza a moverse hacia arriba, coincidiendo su ascenso con la proyección del astral; es decir que el sujeto imagina subir en el preciso instante en que se "eleva" dormido.

He aquí, pues, la fórmula esquemática para la obtención de la proyección del cuerpo astral por medio del control onírico, fórmula esta que debe ser observada en todos sus puntos. No se trata de meras fantasías, sino de un método acabadamente experimentado. Claro está que, a medida que el lector aprenda otros procedimientos, podrá optar por el más adecuado a su temperamento.

El lector comprobará que si antes de acostarse lee algún cuento o articulo de gran interés —un cuento que lo mantenga en suspenso, preferentemente acerca de aviadores osados u hombres que operan a grandes alturas, como por ejemplo los relatos del vuelo de Bird al polo norte— sus probabilidades de proyectarse mediante el control onírico habrán aumentado considerablemente.

La misma noche en que realicé mi primer viaje en avión tuve un sueño al respecto y, al despertarme del mismo, me encontré proyectado. Después de realizar una pequeña encuesta personal entre mis conocidos que habían viajado en avión, descubrí que la mayoría de ellos habían experimentado un sueño del tipo de aviación al poco tiempo de efectuado el primer vuelo; muchos de ellos habían tenido sueños de caída, con las repercusiones consiguientes.

Como se verá, una actividad de contorno bien preciso —desarrollada en el esquema del sueño— efectuada durante el día, aun cuando sólo se trate de la lectura de un emocionante relato aéreo, produce resultados positivos por la noche. Si empleando este método el sujeto tiene un sueño y luego lo recuerda, podrá estar seguro de que el cuerpo astral, el ser onírico, tuvo participación en el mismo. (No se confunda, sin embargo, la "conciencia onírica" con la conciencia *real).* El paso siguiente, probablemente el más difícil de todos, consiste en dotar a ese cuerpo onírico de conciencia *real,* después de su proyección y, si es posible, fuera del radio de acción del cable.

COMO DOTAR DE CONCIENCIA AL CUERPO ONÍRICO

Una proyección parcialmente consciente ya representa un adelanto sobre la proyección inconsciente; en consecuencia una proyección consciente sólo constituye una fase ulterior en el proceso: proyección inconsciente —parcialmente consciente— consciente. O bien el fantasma adquiere la conciencia por azar —ignorándose la razón del despertar— o bien deben idearse ciertos medios a fin de provocar el surgimiento de la conciencia.

Hasta donde a mí se me alcanza, sólo existen dos influencias capaces de despertar al fantasma proyectado en forma artificial. Son éstas los "sonidos" y la "sugestión aplicada adecuadamente, previa a la proyección". De ambos métodos es sin duda el último, el mis eficaz; el primero (sonidos) sólo "resulta" cuando el espíritu ha sobrepasado el límite de actividad del cable; dentro del radio los ruidos tienen el efecto contrario de interiorizar al astral.

Es un hecho comprobado que cuanto más se proyecta uno, más fácil es que aparezca la conciencia a voluntad. También he observado que el lugar en que la conciencia se hace presente una vez, será el lugar probable de una segunda aparición, si el espíritu acierta a cruzar por ese mismo punto durante su sonambulismo astral. Por qué sucede esto es cosa que ignoro. Sin embargo, he aquí una hipótesis:

¿Le ha sucedido alguna vez al lector viajar —digamos a lo largo de una carretera, en automóvil— y ocurrírsele, en cierto lugar, un pensamiento determinado? Y luego, semanas más tarde, viajando por la misma ruta, ¿no le ha ocurrido volver a pensar al pasar por el mismo punto que antes la misma idea que la primera vez? Claro está que si, puesto que a todos nos ha sucedido; y así que uno lo recuerda parece como si el sitio en cuestión, hubiera sugerido las mismas ideas que uno tenía en el pensamiento al pasar con anterioridad por ese punto, aun cuando aquéllas no guardasen ninguna relación con el mismo.

Yo por ejemplo, cada vez que paso por un recodo del camino a una milla de donde vivo, pienso en un circo. Por qué, no lo sé pero siempre que doy vuelta por ese sitio, se me presenta la imagen de un circo. Pues bien; esto es precisamente lo que ocurre en el astral. Si el sujeto se halla sonambúlico (y puede agregarse que el cuerpo astral tiene el hábito de recorrer las mismas trayectorias, unas y otras veces, si bien en ciertas ocasiones puede desviarse de la ruta conocida) y adquiere súbitamente la conciencia en cierto lugar, no tardará en comprobar que siempre que vuelva a pasar por ese punto en el astral, volverá a surgir la conciencia como la primera vez.

Existe mucha, mucha gente, que noche a noche sale en estado sonambúlico "fuera" del cuerpo físico. ¡Pero no lo saben! No dudo que el mundo se asombraría considerablemente si supiera hasta qué punto son comunes las proyecciones astrales inconscientes y parcialmente conscientes. Ahora bien; a medida que el cuerpo astral se mueve hacia adelante —si se encuentra en estado onírico— el ambiente circundante a través del cual se desplaza actuará influyendo sobre el sueño.

Esos sueños tan vívidos, en los que parecemos realizar una gran actividad —sueños que hemos soñado un gran número de veces— pueden ser, y lo son por lo general, sueños astrales sonambúlicos. Puede suceder, a veces, que después de un sueño semejante, la ruta recorrida no se haya borrado completamente de la memoria y que, al pasar por los mismo lugares durante la vigilia se reconstruya todo el sueño nuevamente.

¡Pero no es esto todo! A la vez siguiente que tenemos un sueño, sabemos que se trata de un *sueño* y de este modo ¡soñamos que estamos soñando! Esto puede parecer difícil de comprender, pero así es, sin embargo, es la realidad. ¡Extraño fenómeno éste de los sueños!

Pero vayamos un poco más lejos todavía. ¿Qué sueños tiene el lector que se le repitan constantemente y en los cuales realice un papel activo? ¿Sueña alguna vez que está soñando? En este caso, ¿de qué se trata el sueño? ¿Suele encontrar algún sitio durante las horas de vigilia que le induzca a recordar el sueño? En otros términos, ¿dónde se encuentra en el cuerpo físico, cuando

siente de pronto que ha estado con anterioridad en un lugar semejante? Todos estos son puntos que el sujeto debe observar.

En caso de que logre armonizar todas esas condiciones, deberá tratar de realizar el sueño en su cuerpo físico y recorrer la ruta con el pensamiento puesto en el sueño y, al así hacerlo, decirse y repetirse a si mismo que la próxima vez que en un sueño alcance ese punto habrá de despertarse, por ejemplo, en este árbol, en esta puerta, etc.

Puede suceder que el sueño se repita al cabo de poco tiempo, espontáneamente; también puede ser que el sujeto logre producirlo voluntariamente al pensar en sí mismo en el momento de dormirse. Si el sueño fuera realmente un sueño astral sonambúlico, la indicación del deseo de despertarse al llegar a cierto punto dado —en el cuerpo astral— constituiría un fuerte factor hacia la consecución de una completa conciencia astral.

Esta indicación no difiere considerablemente de la que se efectúa al sujeto bajo una influencia hipnótica, para que se "despierte". En estos casos el operador dice: "Contaré hasta cinco y entonces te despertarás" o bien: "Ahora camina derecho hacia adelante y cuando llegues a esa puerta deberás despertarte". El sueño proporciona a la mente una indicación semejante a las anteriores y de acuerdo con ésta, actúa luego el sonámbulo astral.

Si se ha localizado el lugar (u otro similar) en que el sujeto se hallaba durante el sueño y se vuelve a recorrer el mismo camino en el cuerpo físico, exactamente tal como se lo recuerda en el sueño, y entonces se dice al sujeto que cuando llegue a este árbol, esta puerta (O cualquier otra cosa) en el sueño, habrá de despertarse, esta indicación habrá de cumplirse al pie de la letra cuando el sujeto camine efectivamente hacia la puerta, el árbol, etc., en su cuerpo onírico.

Es éste el método más seguro para dotar al espectro proyectado de conciencia, si bien supone cierto estudio de los propios sueños. Claro está que cuando el sujeto es capaz de producir un sueño, del tipo de aviación y recordarlo, sólo bastará con que se indique a sí mismo, precisamente en el momento en que se duerma, la obligación de despertarse en determinado lugar.[1]

Tomemos por ejemplo, el sueño del ascensor. Bastará que el sujeto se diga a sí mismo que debe despertar después de haber llegado hasta el último piso del edificio y haber salido del ascensor, para adquirir la conciencia en ese momento. Es éste un método más simple, pero no tan eficaz como el complicado método del "estudio onírico" que acabamos de dar más arriba. Habrá que usar siempre de la prudencia al indicar el punto en que uno desea despertarse asegurándose de que no se halle demasiado próximo al cuerpo físico, a fin de no despertar dentro del radio de acción del cable, pues esto debe evitarse en lo posible.

Supongamos por un instante que el sujeto duerma en la planta baja de su casa, o en cualquier otro piso siempre que existan otros pisos encima de aquél. El sujeto ha ideado un sueño de ascensor, en el cual habrá de ser conducido hacia arriba: a continuación, el sujeto se yergue y sale caminando del ascensor, dirigiéndose al piso superior del edificio. Un punto importante en este proceso es conocer la "disposición" que tienen las cosas situadas a lo largo de ese trayecto, es decir, tener una idea exacta de los lugares ocupados por las cosas que se encuentran en el piso inmediato superior, a fin de adaptar el sueño a su posición relativa.

El sujeto deberá elegir determinado objeto situado en el piso superior —una puerta, una ventana— algo que se encuentra en la trayectoria a recorrer en el sueño y, cuando se disponga a dormir y tenga delante de si el esquema del sueño, deberá ordenarse a sí mismo despertar en el momento en que alcance dicho objeto. En esta forma, cuando el individuo se acerque en su cuerpo onírico al mismo, la orden habrá de cumplirse.

La indicación de despertarse al llegar a un lugar determinado en el astral, siempre resultará más eficaz que la simple sugestión de tornarse consciente "en alguna parte" en el cuerpo astral. La sugestión de "lugar" funciona en el astral del mismo modo que la de "tiempo" en el físico.

Quizás el lector haya ensayado la "sugestión" para remplazar al despertador, indicándose así, al acostarse, la obligación de despertarse a determinada hora, con el resultado de despertarse,

efectivamente, a la hora deseada. He ahí la forma en que el "lugar" actúa sobre el cuerpo astral; deséese simplemente despertar en determinado "lugar" en el cuerpo astral, exactamente de la misma forma en que otras veces se ha deseado despertar a cierta "hora" en el cuerpo físico.

Aunque un tipo de sueño adecuado —el tipo de aviación— difícilmente falla en la "extracción" del cuerpo onírico, las personas nerviosas, temperamentales, son tan susceptibles, que muchas veces se proyectan espontáneamente durante el sueño, y en tanto que un temperamento dado puede tener determinado sueño (no necesariamente el del tipo de aviación, sino un sueño cualquiera) en que el cuerpo onírico no se aleja de la zona de reposo, el tipo nervioso podría tener el mismo sueño, con la ulterior salida del cuerpo onírico y la ejecución real del sueño.

En otras palabras, en tanto que el sueño del tipo de aviación "extrae" por lo general el cuerpo onírico con cualquier tipo de sujeto, con aquéllos de carácter nervioso, es posible a veces, que baste un sueño ordinario. ¿En estos casos, no puede decirse nunca de antemano lo que hará el fantasma; pero siempre podrá comprobarse que su actividad guarda cierta relación con el sueño. Puede suceder que el fantasma salga proyectado al mismísimo lugar con el que sueña el sujeto. Si el sitio es producto de la imaginación en el sueño, puede ocurrir que el espíritu encuentre un sitio semejante al creado por la mente.

Es posible que el fantasma se detenga frente a objetos similares a los vistos en el sueño. Como ejemplo de ello, bastará recordar el sueño que yo relaté en que me hallaba luchando contra los indios y en que, al adquirir una plena conciencia en el cuerpo onírico, comprobé que me hallaba parado cerca del sitio en que guardaba mi revólver (exp. Nº 11). Puede suceder que mientras el sujeto sueña con un lago e incluso con el océano distante a cientos de millas, el cuerpo onírico se proyecte, para participar del sueño, hasta el océano, o que tan sólo se limite a cruzar la calle, deteniéndose en el charco que hay en la manzana de enfrente a aquella en que duerme.

[1] Un amigo mío a quien di esta, instrucciones, tuvo un éxito completo en la producción del sueño adecuado, pero cuando llegó el momento de dar la orden de despertarse, empezó a soñar que estaba soñando que no podía despertarse. — S. M.

CAPITULO IX

LOS FACTORES QUE ESTIMULAN LA VOLUNTAD SUBCONSCIENTE

Hemos hablado de ciertos individuos que se proyectan espontáneamente y hemos dicho que existe un tipo especial, el nervioso, a quien estas experiencias le suceden con frecuencia. Pero no debe creerse que ello se debe solamente a la adaptabilidad de su temperamento. Antes que nada es necesario que la Voluntad subconsciente decida mover al cuerpo, pues de otro modo, ni aún el sujeto de temperamento nervioso podría proyectarse.

Recuérdese la ley fundamental de la proyección astral: cuando la voluntad subconsciente decide hacer mover al cuerpo (cuerpos en coincidencia) y el cuerpo físico se halla incapacitado, la voluntad subconsciente proyecta al cuerpo astral fuera del físico.

Claro está que no tiene nada de maravilloso hacer que la Voluntad subconsciente mueva a los dos cuerpos en coincidencia cuando nos hallamos dotados de plena conciencia y capacitados para movernos. Es esto algo que hacemos todos y a diario. Todo lo que necesitamos hacer es indicarnos a nosotros mismos el deseo de caminar para que la Voluntad subconsciente nos tenga caminando hasta recibir nuevas instrucciones. De modo que, después de todo, la Voluntad subconsciente no es tan misteriosa; lejos de ello, hacemos de ella un uso diario.

¿Cómo podemos inducir a esta Voluntad Subconsciente a mover el cuerpo astral cuando estamos dormidos? Este es el punto clave y enseguida mostraré cómo puede hacerse. Pero antes que nada, hagamos un pequeño razonamiento. Si se logran descubrir los factores que estimulan a la

voluntad subconsciente, impulsándola a la acción involuntariamente, ¿no podrá conseguirse que estos mismos factores actúen voluntariamente para producir el mismo efecto? ¡Claro que sí!

M. Flammarion dijo una vez: "En todos los problemas científicos existen dos métodos de investigación: el de la observación y el del experimento"; y es ésa precisamente la forma en que el autor de este libro adquirió todos sus conocimientos acerca de la proyección astral. Por medio de una cuidadosa observación, del análisis y la experimentación escrupulosa llevados a cabo durante las proyecciones conscientes involuntarias, logré determinar cuáles son los factores que estimulan a la Voluntad subconsciente. En primer término he de enumerar estos factores; a continuación, los explicaré y, finalmente, mostraré, la forma de ponerlos en práctica, a fin de producir la proyección del cuerpo astral:

A. Sueños.

1. Tipo de aviación.

2. Sueños que estimulan el deseo y el hábito.

B. Deseo. (de poseer o hacer algo; excluyendo las necesidades).

1. Deseo intenso.

2. Deseo reprimido.

C. Deseos corporales: necesidades.

1. Hambre.

2. Sed.

3. Enervación. (falta de energía cósmica).

D. Hábito.

1. Hábito de antigua data.

2. Rutina.

3. Hábito — Deseo.

4. Hábito interrumpido.

Algunos de los factores incluidos en la lista no son tan fuertes como otros, según aprenderá el lector muy pronto. Ya hemos examinado el primer grupo de agentes, es decir, los "sueños"; vimos entonces que éstos activan a la Voluntad subconsciente y aprendimos también la forma de utilizar estos "sueños" para ocasionar la proyección. Ahora pasaremos a analizar los grupos B, C, D.

La Voluntad subconsciente no constituye todo el reino de la mente subconsciente; este último es tan vasto que puede siempre actuar dentro de sí mismo, por así decirlo. La mente subconsciente puede "indicar" una acción determinada a la Voluntad subconsciente —como por ejemplo durante el sueño— si acierta a actuar uno de los factores antes mencionados, o si adquiere la fuerza suficiente para mantenerse en la superficie de la mente subconsciente durante el sueño. Es decir, que la indicación para que la Voluntad subconsciente mueva al cuerpo *X* procede, cuando estamos dormidos, de la mente subconsciente, exactamente del mismo modo en que la indicación de mover al cuerpo cuando estamos despiertos, procede de la mente consciente.

Es la misma "Voluntad" la que mueve al cuerpo, no importa cuál sea la fuente de donde proviene la orden. La única razón para que el astral salga del cuerpo físico en el primer caso (mientras dormimos) y no en el segundo (cuando estamos despiertos) es que el organismo físico se halla "incapacitado" en el primero de los estados. En lo que a la indicación respecta, la Voluntad subconsciente responde con la misma prontitud, ya se trate de una orden subconsciente o consciente.

Puede verse fácilmente, entonces, que el requisito primordial consiste en grabar con tanta fuerza estos factores "activantes" sobre la mente subconsciente, que ésta conserve la impresión durante el sueño. Esto puede lograrse por medio de la mente consciente, de acciones repetidas (como en la "rutina") o de la sugestión (como en el "deseo") o, en algunos casos, por medio de la combinación de la acción con la sugestión al mismo tiempo.

Cuando logramos imprimir uno de estos factores "activantes" sobre la mente subconsciente, suele producirse una proyección involuntaria, mientras el sujeto duerme. He aquí la explicación:

Quizás el sujeto se haya formado el hábito de acudir a cierto lugar. Entonces, si persiste en este hábito, terminará por grabarlo en la mente subconsciente. Ahora bien; si esta impresión llega a ser lo bastante fuerte y asciende hasta la superficie durante el sueño, la mente subconsciente sugerirá que el sujeto repita la acción y la Voluntad subconsciente será puesta en marcha con esta indicación. Si los demás factores se presentan favorables —temperamento, inactividad del cuerpo físico, etc.—, el resultado final será la proyección del cuerpo etéreo.

Los estudiosos afirman que existe la proyección "espontánea" del cuerpo astral; pero no obstante, siempre existe, detrás de toda proyección, por espontánea que ella pueda parecer, una causa subyacente. La razón de que se llamen "espontáneas" estriba tan sólo en que las causas que intervienen en el fenómeno son desconocidas.

Los hábitos y deseos ordinarios, aunque a veces logran producir la proyección en el caso de un temperamento adecuado, no impresionan por lo general, a la mente subconsciente con la fuerza necesaria.

Un deseo intenso, como así también un hábito de antigua data, provocan impresiones mucho más fuertes sobre la mente subconsciente, por lo cual debe considerárselos factores altamente positivos. En realidad, tanto el hábito adquirido largo tiempo atrás como el deseo intenso tienen su raíz en la mente subconsciente.

El deseo reprimido y el hábito interrumpido actúan en forma semejante. Después de cierto tiempo de haber hundido sus raíces un hábito en la mente subconsciente, esa mente aprende a expresar al hábito, y por ello mismo decimos que *es* un hábito; parece existir el deseo de expresar ese hábito, la determinación de expresarlo. Esta es la razón por la cual es tan difícil abandonar un hábito.

Ahora bien; si el sujeto posee un hábito profundamente arraigado y lo interrumpe repentinamente, la *tendencia* hacia su expresión se intensifica considerablemente en la mente subconsciente. El sujeto puede experimentar esta *tendencia* dentro de sí mismo. De modo que durante el sueño esta *tendencia,* este deseo de expresar el hábito, esta determinación hacia su expresión —que se ha acumulado en el subconsciente— "rompe las cadenas" y la Voluntad subconsciente se esfuerza por mover al cuerpo a fin de ejecutar el acto habitual.

El deseo reprimido actúa en forma similar. En este caso, el sujeto posee un deseo profundamente arraigado y, a menos que pueda aplacarlo, debe retraerse del mismo por medio de un esfuerzo consciente. Pero en su interior, el individuo persiste deseando, deseando, deseando. Tanto que, de no ser por cierto obstáculo insuperable, no se demoraría un instante en satisfacerlo.

De este modo, al desear e impedirse al mismo tiempo la satisfacción de ese deseo, el sujeto no hace sino aumentar la "tendencia" en el interior de la mente subconsciente. Puede experimentar entonces en su interior un bullente impulso a expresarse. El individuo está en guerra consigo mismo. La "tendencia" hacia la expresión se torna tan grande dentro de la mente subconsciente que termina por estallar durante el sueño, cuando ya la conciencia no puede obrar para detenerla. En esta forma, la Voluntad subconsciente entra en acción.

Como se comprende, el abandono de un hábito de larga data o la represión de un deseo actúan en forma semejante y constituyen factores más fuertes que el mero hábito o deseo. El secreto todo para conseguir que la mente subconsciente "ordene" a la Voluntad subconsciente, radica en la "tendencia hacia la expresión que puede acumularse en la mente subconsciente.

Algunos investigadores de lo oculto creen que es la Voluntad subconsciente quien se fortalece, que es la Voluntad subconsciente la que estalla de súbito. Esto no es exacto. La Voluntad subconsciente es siempre omnipotente. Es la "tendencia hacia la expresión" la que se fortalece terminando por estallar, y *no* la Voluntad subconsciente. Recuérdese que la "mente" subconsciente y la "voluntad" subconsciente, son dos cosas distintas. Nadie podría lograr nunca fortalecer a la Voluntad subconsciente, haciendo que estallara durante la noche.

Lo que el sujeto realiza es una intensificación de la "impresión" grabada en la mente subconsciente, es decir, de la "tendencia hacia la expresión", lo cual actúa luego como una simple *indicación* para que la Voluntad subconsciente la ponga en ejecución. El sujeto graba esa impresión —hábito, rutina, deseo, etc.—, con tanta fuerza sobre la mente subconsciente, que termina por ascender hasta la superficie, permaneciendo en ella durante el sueño, de modo que actúa entonces como una indicación —que no es otra cosa en realidad— *para* que la Voluntad subconsciente entre en acción.

El deseo reprimido, el hábito interrumpido y la rutina son los tres factores principales que producen "tendencia" sobre la mente, determinando las proyecciones involuntarias, siempre que, por supuesto, los demás factores se presenten favorables. La *rutina* es una forma regular de actuar, repetida día a día, y ya se trate de trabajo o de placeres, etc.

Si se pudiese observar a un proyector inconsciente durante el curso de una proyección, podría comprobarse a menudo que el fantasma sigue la misma rutina que el sujeto está acostumbrado a seguir durante la vigilia. La mente subconsciente guarda esa acción tan profundamente arraigada en sí misma que, como resultado, el espíritu la repite paso a paso. La rutina y el hábito se hallan más o menos entremezclados. Y existe otra razón aun para que aquellas personas que se hallan postradas en cama por una enfermedad se proyecten con frecuencia.

Todas las personas siguen alguna rutina y ésta se arraigó a través de la repetición en la mente subconsciente. Ya sea que uno se dé cuenta de ello o no, siempre existirá ahí una "tendencia" en la mente arraigada en sí misma que, como resultado, el espíritu la repite, que nos dominan. Todos hemos oído el caso de personas que necesitan trabajar", pues —afirman— se tornan altamente irritables si se ven forzados a la inactividad. En este caso se hace patente la "tendencia" de la rutina.

En tanto que el sujeto continúe realizando su actividad cotidiana, pospondrá la "tendencia" y, por consiguiente, no habrá de advertirla. Pero si súbitamente, por cualquier motivo, se ve forzado a quebrarla, entonces experimentará sus demandas dentro de sí mismo. Los agricultores por ejemplo, parecen poseer esta tendencia hacia la rutina fuertemente arraigada en sus mentes subconscientes. Con frecuencia, tratan de abandonar el campo, radicándose en la ciudad, pero no tardan en regresar a sus tierras nuevamente. No hacen con eso sino cumplir con las exigencias de ese impulso interior.

Ahora bien; cuando una persona se ve súbitamente forzada a quebrar su rutina —por ejemplo, debido a una enfermedad— la "tendencia" comienza a acumularse en la mente subconsciente, pues no encuentra salida; es exactamente lo mismo que ocurre con la acumulación de gas en una botella que, de no ser destapada periódicamente para permitir el escape del gas, termina por estallar. Esta "tendencia" puede tornarse tan fuerte que se establezca permanentemente en la superficie del subconsciente o bien que aflore a la superficie mientras el paciente duerme; en estos casos, la Voluntad subconsciente comenzará a ser estimulada, tratando de mover al cuerpo astral y sacarlo del físico para realizar la rutina en cuestión.

Pues bien; quizás parezca extraño que si nos apegamos tenazmente a determinada rutina esto fortalezca su "tendencia" y que también el quebrarla intensifique esa misma tendencia; pero a poco que nos detengamos a reflexionar observaremos que no hay en ello ninguna contradicción. Y digamos de paso que esto coincide, en parte, con las comprobaciones del doctor Charles Lancelin, reputado investigador francés, cuyo método para producir la proyección astral consiste precisamente en la "rutina tenaz".

A continuación, haré una breve reseña de lo que expresa este autor al respecto, reservándome el derecho, al mismo tiempo, de disentir con el doctor Lancelin cuando éste afirma que el éxito del experimento depende del poder que posea la Voluntad subconsciente; en efecto, tengo el convencimiento de que es la fuerza de la "tendencia hacia la expresión" de la mente subconsciente la que ordena a la Voluntad subconsciente que debe dar salida a esa "tendencia" y no la propia Voluntad subconsciente. Sin embargo, los dos estamos de acuerdo en que la "rutina tenaz" trae como consecuencia este resultado.

"Lo primero que debe hacerse para asegurar el éxito de nuestra proyección astral", de acuerdo con Lancelin, "es dinamizar la Voluntad, hiperdinamizarla, en realidad, de modo tal que se encuentre sobresaturada y pronta a estallar como el champagne cuando se saca el corcho. Existen diversos métodos para lograrlo. Uno de ellos —el más simple— consiste en repetirse a sí mismo muchas veces antes de quedarse dormido: 'Poseo voluntad, poseo energía'. Así debe continuarse hasta que sobrevenga el sueño y se pierda la memoria. Entonces uno puede pensar en el trabajo del día siguiente, con claridad y al detalle, y formarse la resolución de no desviarse ni un milímetro del mismo, aún cuando la presión exterior o la tentación sean muy fuertes. Esto le proporcionará a la Voluntad subconsciente una fuerza que nada podría igualar. La Voluntad subconsciente así fortalecida", etc., etc.

Como se desprende de las frases citadas, el doctor Lancelin sostiene que la "rutina tenaz" constituye un factor positivo —al igual que el autor de este libro— aún cuando no coincide conmigo en la *razón* por la cual esta "rutina tenaz" favorece realmente a la proyección.

Como es natural, creo que es el doctor Lancelin quien está equivocado. Si sometemos el asunto a un cuidadoso examen encontraremos que es la impresión realizada por la rutina la que se ha fortalecido; es el arraigo del hábito el que crece en forma tal que terminar por hacer eclosión hacia el exterior, pareciendo indicar, de este modo, que es la Voluntad subconsciente la que realiza la acción.

Supongamos que la Voluntad subconsciente sea una locomotora y la tendencia su maquinista. Ahora bien; a fin de que la locomotora se mueva es necesario que el maquinista la *haga* moverse; como es lógico, la locomotora no habrá de moverse por sí misma. Cualquiera de los factores antes enumerados bastan para provocar, al ascender a la superficie durante el sueño, la acción de la Voluntad subconsciente. Y la Voluntad subconsciente sólo puede obedecer esta indicación.

Si fuera cierto que ésta se halla tan dinamizada que no puede mantenerse retraída, el sujeto habría de vérselas en figurillas durante la vigilia, pues sus indicaciones no servirían entonces para nada. Recuérdese siempre esto: es la indicación la que hace eclosión proyectándose al exterior y no la voluntad subconsciente. Y esta indicación puede proceder por igual de la mente consciente o subconsciente.

Si la Voluntad subconsciente pudiese operar sin haber recibido primero una indicación, ¿cómo podría controlar el proyector astral sus movimientos?, ¿cómo podríamos controlar nuestras acciones mientras nos hallamos conscientes? El hecho de que la Voluntad subconsciente mueva el cuerpo no indica en modo alguno que lo haga por hallarse hiperdinamizada.

No hace más falta dinamizar a la Voluntad subconsciente a fin de que mueva al cuerpo astral que dinamizaría para que mueva al cuerpo físico. Es la "indicación" la que obra en esta forma y no la energía dinámica acumulada. Cuando nos hallamos dotados de conciencia y deseamos movernos, no nos detenemos a dinamizar la voluntad, todo lo que necesitamos es indicarnos este movimiento a nosotros mismos y enseguida nos desplazamos bajo el mandato de la Voluntad subconsciente.

Si fuera necesario que la Voluntad subconsciente estuviera hiperdinamizada para poder mover al cuerpo astral, entonces, ¿en qué forma podría mover aquélla al cuerpo físico? Algunos investigadores han estimado el peso aproximado del cuerpo astral en unas dos onzas. Supongamos que el cuerpo físico de un sujeto pese ciento sesenta libras. En ese caso el físico pesaría unas mil doscientas veces más que el astral. Sin embargo, nada nos impide mover al cuerpo físico con una mera indicación; y es también esta simple "indicación" la que hace que la

voluntad subconsciente mueva al astral durante el sueño, aún cuando aquélla emane de una creación onírica.

Si hay algo que debe ser reforzado es solamente la Voluntad consciente, de modo que nos apeguemos firmemente a nuestra rutina y esta impresión quede bien grabada sobre la mente subconsciente. No obstante, no es necesario el poder de la Voluntad consciente pues podemos lograr que el cuerpo astral se proyecte por la simple acción de un sueño adecuado.

Todo cuanto hacemos se halla impreso en la mente subconsciente y estas impresiones están dándonos constantemente "indicaciones"; o por lo menos, somos capaces de recordar estas impresiones (a menos que padezcamos de amnesia). Ahora bien; cuando un acto o un pensamiento es repetido una y otra vez, se graba con más fuerza, como es natural, en la mente subconsciente, y como es natural también, "se indicará" con mayor facilidad.

Cuando hacemos empleo de nuestra fuerza de Voluntad consciente, aferrándose tenazmente a una rutina dada, o cuando nos gusta (deseamos) tanto la rutina que nos apegamos a ella, ésta se graba tan fuertemente en la mente subconsciente que allí se queda, en la superficie, o bien emerge hacia ella cuando dormimos (se indica a si misma) y entonces la voluntad subconsciente es impulsada a mover el cuerpo. Es este, pues, el principal requisito involucrado, es decir, que la indicación se convierta progresivamente en acción. La Voluntad subconsciente obedece la indicación en forma bastante semejante a aquella en que el sujeto hipnotizado obedece las órdenes del operador.

COMO DESCUBRI QUE EL "DESEO" CONSTITUYE UN FACTOR ACTIVANTE

Pasemos ahora a examinar aquellos deseos que constituyen necesidades corporales. Antes que nada, explicaré la forma en que descubrí el hecho de que el deseo "indica" u ordena directamente a la Voluntad subconsciente durante el sueño.

Una noche calurosa de verano me fui a acostar y mientras yacía en la cama, descubrí que empezaba a sentir sed —deseaba beber un vaso de agua— pero en lugar de levantarme y apaciguar el deseo, no me moví de la cama —a decir verdad, sólo por pura pereza— debido quizás a hallarme algo adormilado.

De este modo, en lugar de ser saciado el deseo se vio así reprimido. Varias veces estuve a punto de levantarme a buscar el vaso de agua, pero ninguna de ellas llegué a hacerlo. Finalmente, caí dormido. Cuando recobré nuevamente la conciencia, me hallaba proyectado en el astral. Fue esto el resultado de un sueño, nada más que un sueño insignificante. Había soñado que me hallaba parado junto a la canilla de la pileta de la cocina y que no podía abrirla, para mi contrariedad, pues deseaba tomar un vaso de agua.

Me torné entonces plenamente consciente; mis manos (astrales) se hallaban sobre el grifo, pero naturalmente no podían hacerlo girar.[1] Entre el sueño y lo que ocurría en realidad existía, sin embargo, una diferencia: en el sueño yo creía que el grifo estaba cerrado con tanta fuerza que no podía hacerlo girar, pero al adquirir una conciencia lúcida comprendí que la imposibilidad de abrirlo se debía a que mis manos no efectuaban contacto alguno con la canilla material.

Entonces se me ocurrió de pronto la idea de que el *deseo* había desempeñado un importante papel en esta proyección; de este modo, volví a experimentar con posterioridad sobre este mismo terreno y comprobé que así era en efecto. No debe interpretarse que un deseo reprimido ya no es un deseo, pues la represión tiene lugar simplemente por acción de la mente consciente, permaneciendo el deseo real en el subconsciente. Un deseo reprimido es, en realidad, un deseo intensificado en la mente subconsciente, lo cual determina que ascienda a la superficie y actúe como *indicación* durante el sueño.

En el caso del deseo ordinario, podrían pasar varios días, meses incluso, antes de que la impresión se hiciese lo bastante fuerte para manifestarse en el sueño; pero en el caso de un deseo que

representa una necesidad, como la sed por ejemplo, puede bastar incluso el transcurso de una sola hora para que se grabe profundamente en la subconsciencia.

El lector sabe esto por experiencia, sin necesidad de leer mis afirmaciones; y si no, en la primera oportunidad en que experimente sed, trate de reprimir el deseo y entonces verá cómo se acumula éste en su interior hasta que su peso termina por hacerse insoportable. Se observara entonces cuán imperioso es el deseo de beber. Es precisamente esta cualidad lo que hace que se manifieste durante el sueño, ordenando en forma inapelable su satisfacción, de modo que la Voluntad subconsciente se ve obligada a mover el cuerpo, pues al no hallarse consciente el sujeto, ya no puede evitarlo.

De modo que si el cuerpo físico del sujeto se halla "incapacitado" (en un estado tal en que no pueda responder instantáneamente al ponerse en marcha la Voluntad subconsciente), el cuerpo astral habrá de abandonar al físico. La sed entraña la tendencia más fuerte y de producción más rápida que puede emplearse en la práctica de este fenómeno.

En segundo término, detrás de la sed, viene el *hambre,* el deseo de alimentos. Al ayuno ejerce una doble influencia positiva sobre la proyección astral. Sin duda el lector debe recordar la primera razón; la vimos al estudiar la energía; en esta oportunidad aprendimos que, durante el ayuno, se suprime una fuente secundaria de la energía y en consecuencia el astral debe proyectarse a mayor distancia durante el sueño a fin de "reabastecerse" lo antes posible de energía cósmica.

La segunda razón que hace de la falta de alimentos un factor positivo en la proyección del cuerpo astral es que el deseo de alimentos se halla presente, de ordinario, especialmente en las primeras etapas del ayuno, y este deseo, al ser reprimido por la mente consciente, se intensifica dentro de la mente subconsciente; la tendencia llega a hacerse tan fuerte que pronto asciende a la superficie, manifestándose como una indicación u orden, mientras el sujeto duerme. La Voluntad subconsciente es entonces dominada por la indicación, exactamente en la misma forma que en el caso de la sed. Fácilmente puede verse entonces la ventaja del ayuno, cuando se trata de obtener la proyección astral. Más adelante proporcionaré ciertas instrucciones específicas a fin de investigar las diferentes "tendencias" en forma voluntaria.

[1] A mi juicio, es éste uno de los muchos indicios vehementes de que una proyección astral no puede ser nada más que un sueño. En efecto, si así fuera, hubiera sido la cosa más fácil del mundo para el sujeto abrir la canilla y satisfacer su ansiedad de agua. Sin embargo, Muldoon ha insistido continuamente en la imposibilidad de hacerlo durante las proyecciones, es decir, de actuar sobre la materia, tal como fácilmente podría hacerse en un sueño. — H. C.

LA ACTIVIDAD DEL FANTASMA INCONSCIENTE ES REGIDA POR LA "TENDENCIA"

Si la indicación de la "rutina" aflora a la superficie de la mente subconsciente mientras estamos dormidos y nos proyectamos entonces en el astral, el fantasma habrá de seguir todos los pasos de la rutina, a menos que nos tornemos conscientes y dirijamos sus movimientos.

Si la indicación de cierto hábito profundamente arraigado asciende a la superficie de la mente subconsciente, mientras dormimos y entonces nos proyectamos en el astral, el fantasma reproducirá todas las fases del hábito, a menos que nos tornemos conscientes y dirijamos nuestros movimientos.

Si un sueño (indicación) de ascenso por el espacio aflora a la superficie de la mente subconsciente mientras dormimos, y no nos hallamos dotados de conciencia bastante para gobernar nuestros movimientos, el fantasma habrá de ejecutar el sueño paso por paso.

Si aparece en la superficie de la mente subconsciente la indicación de un intenso deseo, mientras dormimos, y nos proyectamos entonces en el cuerpo astral, pero sin adquirir conciencia de nuestros actos, el espíritu sólo obedecerá a aquel impulso, tratando de aplacar el deseo.

El astral obedece la orden imperiosa que recibe de la mente —cualquiera de las dos mentes— durante la proyección. Si bien he hecho una enumeración de los factores que, habiendo impresionado la mente subconsciente, ascienden a la superficie durante el sueño para manifestarse como otras tantas órdenes a la Voluntad subconsciente, no todos actúan en la misma forma y, como no tardaremos en ver, los tres grupos (sueños, hábitos y deseos), se hallan más o menos relacionados.

Podemos poseer el hábito, por ejemplo, de hacer determinado acto; también podemos desear hacerlo, y por fin, soñar que lo hacemos. Pronto podemos llegar así a un circulo vicioso. Un deseo puede motivar un hábito. Un hábito puede motivar un deseo. Un deseo puede motivar un sueño. Un sueño puede motivar un deseo, etc.

La indicación que pugna por "hacer eclosión" durante el sueño debe ser tal que implique movimiento de cuerpo, del Yo, y ya sea que provenga de un hábito, de un sueño o de un deseo o de una combinación de cualquiera de estos tres factores.

Si el *hábito* que "hace eclosión" es de tal tipo que involucra un movimiento del Yo, la indicación tenderá en ese sentido. Si el *deseo* que "hace eclosión" es tal que requiere movimiento del yo a fin de aplacarlo, la indicación tenderá en ese sentido.

A poco que se reflexione se comprenderá que cuanto mayor sea el número de factores implicados en la formación de una impresión, tanto más fuerte habrá de ser la indicación en ella originada. El "matiz" de la impresión determina la forma en que actúa la Voluntad subconsciente. Puede suceder que responda con determinación, con entusiasmo, activa o débilmente, etc.; esto depende del matiz predominante en la indicación y de la medida en que el cuerpo físico se halle "incapacitado", como así también de la cantidad de energía acumulada en el condensador, etc.

Volvamos nuevamente al ejemplo de la locomotora (Voluntad subconsciente), y su maquinista (indicación). La máquina obedece a las maniobras del maquinista y del mismo modo la Voluntad subconsciente obedece cualquier indicación de la mente subconsciente. El espíritu, durante la proyección, puede hallarse consciente, parcialmente consciente, o inconsciente. Si el fantasma se halla proyectado inconscientemente, realizará el acto habitual o tratará de aplacar su deseo (o lo que quiera que fuere) sin que el sujeto llegue a saberlo.

Si surge una completa conciencia en el interior del fantasma proyectado, lo más probable es que éste responda a las indicaciones conscientes que reciba. Si se trata, en cambio, de una proyección parcialmente consciente, el fantasma ejecutará la acción (de acuerdo con la indicación recibida), mientras el sujeto sueña, y este sueño será más o menos igual a la acción ejecutada.

La indicación procedente del hambre o la sed, si éstas son intensas durante el sueño no sólo impulsa a la Voluntad subconsciente a "levantarse" y aplacar el deseo, sino que también origina el soñar del espíritu; de este modo se plantea una doble fuerza positiva: deseo y sueño. Ya los antiguos hebreos observaron la forma en que el hambre y la sed afloraban a la superficie de la mente durante el sueño. También observaron que en la construcción onírica el deseo era aplacado.

Leemos, en efecto, en Isaías XXIV, 8: "Será como cuando un hambriento sueña y cree comer; pero luego despierta y su alma está vacía; o cuando sueña un hombre acosado por la sed, y sueña que bebe; pero después despierta y comprueba que se halla tan débil como al dormirse." El Barón Trenck que pasó un hambre intensa durante su encierro en un calabozo, tuvo muchos sueños en los que asistía a banquetes sibaríticos.

No se crea por un solo momento, sin embargo, que siempre que se sueña se proyecta el cuerpo astral, o que siempre que uno se proyecta el cuerpo astral sueña. Puede suceder que un fuerte deseo aflore a la superficie de la mente subconsciente y cause, no obstante, un sueño no proyectivo, pues aunque el deseo tienda a "extraer" al astral por intermedio de la Voluntad subconsciente, pueden existir otros factores contrarios a la proyección. Sin embargo, la mente consciente sólo puede hallarse funcionando en forma parcial, pues de otro modo el sujeto no

estaría soñando. En el caso inverso, podría suceder que un fuerte deseo aflorase a la superficie durante el sueño, proyectase el espíritu, y el sujeto no soñase con él.

Noche a noche ascienden hasta la superficie de la mente subconsciente fuertes deseos y hábitos, pero si la mente consciente no se halla en funcionamiento, ni siquiera parcial, entonces no puede originarse sueño alguno, si bien podría producirse una proyección que es, de hecho, lo más frecuente en estos casos. En otras palabras, durante una proyección inconsciente el fantasma se halla realmente dormido, no obstante lo cual, por extraño que parezca, el fantasma puede caminar o desplazarse en otra forma por el espacio. Como el lector recordará ya nos hemos referido antes a este estado; en aquella oportunidad lo designamos con el nombre de "proyección amóvil" y de "sonambulismo astral".

EL DESEO SEXUAL ES UN FACTOR NEGATIVO [2]

Conociendo la medida en que el deseo sexual se torna activo durante el sueño, podría pensarse que constituye un fuerte factor activante y de suma utilidad para la proyección del astral; sin embargo, aquél representa una "tendencia" que obra contra sí misma, por lo menos en lo referente al cuerpo astral; en efecto, un deseo demasiado intenso tiende a tornarse emocional; esto determina que la sangre comience a circular con mayor rapidez en el cuerpo físico y entonces "la incapacidad" del cuerpo físico deja de ser tal; como consecuencia natural, el cuerpo astral no podrá proyectarse, lejos de ello, será arrastrado al más estrecho contacto con el cuerpo físico.

Además, un deseo de este tipo entrañaría una profunda inquietud del cuerpo tísico. La mente subconsciente no concibe su satisfacción como no sea mediante el cuerpo físico, pues a ello ha estado habituada, como así también a la posición reclinada que el cuerpo suele ocupar en esas ocasiones; de modo que la indicación, en este caso, al aflorar a la superficie de la mente subconsciente flor la noche, acabaría por dirigir al cuerpo astral hacia *adentro* del cuerpo físico y no hacia afuera.

[2] Nos referimos aquí exclusivamente al deseo copulativo. Más adelante consideraremos el problema de la afinidad anímica. S. M.

ES MAS FACIL LA PROYECCION DEL FANTASMA HACIA UN LUGAR FAMILIAR

Otro poderoso factor (hábito interrumpido) que tiene un efecto activante sumamente fuerte sobre la Voluntad subconsciente, es el de dormir en un lugar extraño, esto es, un lugar donde no se tenga costumbre de dormir. Probablemente el lector no tenga idea de la fuerte tendencia que posee la mente subconsciente a llevar el cuerpo nuevamente al lugar en que tiene costumbre de dormir.

PROYECCION DE UN LUGAR EXTRAÑO A OTRO FAMILIAR

Cuando tenía dieciséis años, fui un día a visitar a mi tía que vivía en un pueblo cercano, a catorce millas de distancia. Esa noche la pasé en casa de mi tía pero antes de dormirme me sentí muy inquieto, pues hubiera deseado hallarme en mi casa y dormir en la habitación y en la cama donde siempre lo hacia.

Finalmente el sueño me venció y enseguida comencé a soñar que me hallaba volando provisto de un par de alas, en mi propia habitación, precisamente encima de la cama donde hubiera querido dormir. Entonces me torné consciente en el astral, encontrándome revoloteando en posición horizontal sobre la cama donde siempre había dormido, en mi propia casa.

He aquí una experiencia en que, al despertarme, creí hallarme muerto. En aquella oportunidad, como es lógico, no vi mi cuerpo físico acostado sobre la cama según era costumbre siempre que

me proyectaba en forma consciente dentro de esa habitación. Lo primero que se me ocurrió al descubrir la ausencia de mi cuerpo físico, fue que yo había muerto y me había visto privado de conciencia cierto tiempo, durante el cual debía haber sido enterrado mi cuerpo físico.

"¿Dónde está mi cuerpo?", me pregunté asombrado: ¡Quiero encontrarlo!", pero no bien pensé en encontrar mi cuerpo físico., me vi instantáneamente transportado de regreso a la habitación en que había pasado la noche en casa de mi tía. Puede verse mediante este ejemplo la lentitud con que funciona la mente consciente, si se la compara con la subconsciente. Antes de que tuviera tiempo para recordar (consciente) que había estado durmiendo en la casa de mi tía, ya me hallaba de regreso en mi cuerpo físico.

Como se verá, en este ejemplo se hallaban presentes los tres factores: hábito, deseo y sueño. Además, yo deseaba hallarme en cierto *lugar* y a fin de aplacar ese deseo, el cuerpo astral me trasladó hacía ese lugar.

En cualquier clase de proyección, siempre le resulta más fácil al cuerpo astral "proyectarse" hacia un lugar familiar que a otro extraño; en realidad, es sumamente frecuente hallar al cuerpo astral, cuando se encuentra exteriorizado e inconsciente, vagando por los ambientes familiares al sujeto o realizando las actividades que aquél tenía costumbre de ejecutar.

Y esto no sólo se aplica a los espíritus transitorios, proyectados, sino también a aquellos separados en forma permanente del cuerpo (fantasmas de los muertos).

LOS FANTASMAS DE LOS MUERTOS SE HALLAN DOMINADOS FRECUENTEMENTE POR LA "TENDENCIA" DEL DESEO O DEL HABITO

Es ésta una de las razones que explican el hecho de que existan tantas casas y parajes poblados de fantasmas. Los espíritus de los muertos pueden presentar un "deseo" o un hábito tan fuertemente grabado en su ser íntimo que sólo aciertan a continuar punto por punto los mismos hábitos y actos que cuando se hallaban unidos al cuerpo físico, aun mucho tiempo después de haberse tornado conscientes; y esto se debe a que allí está la "tendencia" y no tienen más remedio que obedecerla. Es esta misma tendencia del deseo o del hábito, o de ambos a la vez, la que gobierna al espíritu cuando duerme; Sabiendo esto, es posible hacer que la Voluntad subconsciente proyecte al fantasma mientras dormimos; para ello basta inyectar una fuerte "tendencia" de deseo o hábito o de ambos a la vez, la cual, al aflorar a la superficie de la mente subconsciente durante las horas del sueño, pone en marcha a la Voluntad subconsciente, siempre que nuestro cuerpo físico se encuentre "incapacitado", obedeciendo en esta forma a la tendencia del hábito o al reclamo imperioso del deseo.

Los fantasmas de los muertos no se conducen, durante cierto tiempo después de su entrada definitiva en el plano astral, en forma muy disímil a la de los espíritus de los vivos.[3] Algunos permanecen inconscientes durante cierto tiempo; otros se hallan dotados de conciencia desde antes incluso, que el cable astral se corte, y los hay todavía que vagan en medio de un sueño, es decir, parcialmente conscientes.

Ya sea que el espíritu se encuentre inconsciente o parcialmente consciente, siempre se hallará bajo la tendencia del hábito o deseo, no pudiendo desviarse del mismo hasta tanto no cese la actividad de la "indicación". Pero una vez que se encuentre consciente el sujeto podrá, si así lo *quiere,* romper el mandato continuo del deseo y la rutina del hábito. No obstante, la tendencia suele ser tan fuerte que aun hallándose dotado de conciencia, el fantasma retorna una y otra vez a los ámbitos familiares, obedeciendo así pasivamente, a su mandato.

Después de la muerte, los hábitos continúan intactos y los deseos tan insatisfechos como antes; en consecuencia, también permanece intacta la "tendencia" por ellos originada. El espíritu realiza todas las fases constitutivas del proceso de aplacar un deseo dado experimentado en vida, o bien se entrega a un hábito al que había estado acostumbrado.

[8] El plano astral coincide con el físico, exactamente del mismo modo en que cl cuerpo astral coincide con el material. — S. M.

EL FANTASMA INCONSCIENTE PUEDE MOVER A VECES OBJETOS MATERIALES

Ya se ha dicho que la forma en que la Voluntad subconsciente responde a la indicación depende del "matiz de la misma". Bajo la tendencia de un hábito profundamente arraigado o de la rutina, la Voluntad subconsciente suele adquirir en ciertas ocasiones, una verdadera *determinación;* se sirve entonces de una poderosa "fuerza motriz" que aplica a cada acción y esta fuerza motriz es mucho más fuerte en la ejecución de un hábito que en los demás casos.

Esta es la razón por la cual los espíritus de los muertos —bajo la tendencia del hábito, en los ámbitos por ellos frecuentados en vida—suelen mover objetos que sus Voluntades conscientes no hubieran logrado mover. La fuerte respuesta de la Voluntad subconsciente, se origina como consecuencia del profundo arraigo en la mente subconsciente de la tendencia de la indicación.

El espíritu *inconsciente* puede a veces, bajo la tendencia a cumplir con un hábito, mover algunas cosas que otro espíritu *consciente* no lograría mover, debido a que la Voluntad consciente es incapaz de producir la "fuerza motriz" que puede generar la Voluntad subconsciente; de modo que una sola indicación consciente no es tan fuerte como una sugestión profundamente arraigada en el subconsciente.

Así se explica fácilmente el hecho conocido de las casas pobladas de fantasmas. El fantasma que realiza sus actividades en ese contorno, lo hace bajo el impulso del deseo o el hábito, y es tan grande la "fuerza motriz", que llegan a hacerse "sentir" por los seres terrenos que habitan esas casas. El espíritu puede hallarse, en estos casos, inconsciente, parcialmente consciente o consciente.

Muchos especialistas dedicados al estudio de las casas encantadas han comprobado que ciertas manifestaciones ocurren con intervalos precisos, en forma perfectamente regular. Esto sucede debido a que el espíritu se halla bajo la tendencia del hábito. He aquí un ejemplo:

UN ESPÍRITU MERODEADOR BAJO LA TENDENCIA DE UN HABITO Y UN DESEO

Años atrás conocí a una anciana señora que vivía en una habitación del segundo piso de un caserón donde pasó los últimos años de su vida terrenal. Durante los últimos diez años había tenido el hábito de leer la Biblia con toda regularidad. Todas las mañanas, entre las cuatro y las cinco, se levantaba del lecho, se sentaba en una vieja y crujiente mecedora (por la cual guardaba especial predilección) y leía la Biblia, al tiempo que se mecía en la silla, produciendo cada movimiento un crujido característico.

A las cinco cerraba su Biblia y descendía a la planta baja. Durante diez años siguió esta misma rutina sin variar un solo punto. Por fin, llegó el día en que murió. Los otros ocupantes de la casa se despertaban todas las mañanas, después de la muerte de la anciana señora, alrededor de las cuatro y podían oír claramente la silla que aquélla había utilizado, crujiendo como si alguien hubiera estado hamacándose en ella.

Comenzó a circular entonces la historia de que la casa se hallaba "encantada", con el resultado de que todos los ocupantes abandonaron la casa a poco de ocurrida la muerte de la vieja señora y no apareció nunca, después de esto, ningún inquilino dispuesto a habitarla. Aunque las personas que se mudaron no eran supersticiosas —así lo declararon ellas— y no creían en "fantasmas", insistían sin embargo, en que todas las mañanas, entre las cuatro y las cinco, ¡oían el crujido regular de la mecedora!

Reproducimos este caso sólo a fin de mostrar la forma en que la tendencia del hábito puede posesionarse del espíritu en la mente subconsciente, y además para ilustrar el poder de la "fuerza

motriz" bajo la tendencia de un hábito y de un deseo. El espíritu era presa del *deseo* de leer la Biblia y del *hábito* de leerla *regularmente* en un *lugar* determinado.

UN FANTASMA MADRUGADOR [4]

He aquí otro caso que ilustra la forma en que el espíritu torna a sus hábitos regulares durante la proyección. En una casa vivían un anciano de setenta y cinco años, su hijo y la familia de su hijo; todos dormían en el piso alto; el anciano en su propia pieza, el marido y su esposa en otra y los chicos en una tercera.

El anciano caballero tenía la costumbre de levantarse temprano de mañana y encender la estufa en la planta baja. Todas las mañanas, a las seis y media, realizaba esta tarea con escrupulosa regularidad, no porque tuviera la obligación de hacerlo, sino simplemente porque le gustaba.

Un domingo de mañana, más o menos a esa hora, el hijo despertó en el piso alto y oyó los ruidos de los hierros en la estufa de la planta baja. Le comentó entonces a su esposa que su padre debía estar encendiendo el fuego. Lo cual no tenía absolutamente nada de extraño; y media hora más tarde el hijo y su esposa se levantaron.

Al llegar abajo descubrieron que la estufa no había sido encendida; y sin embargo, ellos *sabían* que habían oído al anciano —o alguien al menos— andar con los hierros de la estufa a las seis y media. La esposa subió entonces al cuarto de los niños para avisarles que no hicieran ruido, pues el abuelo todavía no se había levantado y seguía durmiendo.

Pero los niños argumentaron que ellos habíanlo oído bajar y caminar por el hall, donde lo habían escuchado encender el fuego. Al ver así confirmada su primera impresión —que el anciano se había levantado— el hijo y su esposa se dirigieron a la habitación de aquél.

El anciano se hallaba en su lecho, al parecer dormido; pero un rápido examen demostró que en realidad estaba muerto. Se llamó inmediatamente al médico quien declaró que el anciano debía haber fallecido por lo menos cinco horas antes. De modo que llegaron todos a la conclusión entonces, que no podía haber sido el anciano a quien habían oído desde el piso alto.

Son numerosos los casos semejantes a éste. El espíritu obraba bajo la tendencia del hábito y en estas ocasiones la "fuerza motriz" es sumamente poderosa Más adelante volveré sobre este tema, es decir, la posibilidad que tiene un fantasma de mover objetos físicos.

[4] Conozco personalmente a todas las personas mencionadas en este relato. — S. M.

EL FACTOR "ENERVACION"

Entre los factores que impulsan a la Voluntad subconsciente a mover al cuerpo astral puede incluirse la "enervación". No es necesario profundizar el análisis de este factor, puesto que hemos visto antes la forma en que la "enervación" —falta de energía cósmica— determina la proyección del cuerpo astral, a fin de abastecerse de energía cósmica, durante el sueño. También aprendimos que los sujetos de temperamento nervioso salen con mayor rapidez, más fácilmente y a mayor distancia que los de temperamento tranquilo.

La enervación es, en realidad, una condición corporal y constituye un importante auxiliar en la proyección del cuerpo astral. Pues bien; si el sujeto se repite a sí mismo una y otra vez: "tengo energía, tengo energía, tengo energía", durante días y días —como sostienen algunos autores que debe hacerse a fin de proyectarse— lejos de facilitar la proyección no hará sino atar cada vez con lazos más firmes el cuerpo astral al físico. En efecto, cuanto mayor sea la cantidad de energía almacenada por el sujeto, tanto menor será el impulso del condensador astral a separarse una gran distancia del organismo físico durante la discoincidencia.

Si es cierto que el temperamento nervioso es el mejor dotado para la proyección, no será irrazonable concluir que el consumo de energías es el mejor método para alcanzar la proyección. Y así es en efecto. Es la *falta* de energía nerviosa lo que caracteriza a un temperamento nervioso, y el consumo de la propia energía, por cualquier medio que éste se realice, no hace sino acercar la meta perseguida por el sujeto.

El astral no se separa del físico por la noche, durante el sueño, porque tenga demasiada energía, sino, muy por el contrario, por carecer de ella; tal es la razón por la que dormimos.

Si fueran la fuerza de Voluntad y la acumulación de la energía las causas de la proyección del cuerpo astral, una persona enferma no podría proyectarse, lo cual contradice precisamente todos los hechos conocidos. Quiero, pues, dejar bien sentado que si bien todos mis contemporáneos que se han ocupado en la investigación de los mismos problemas tratados en este libro, me merecen el mayor respeto, sus teorías de las "buenas condiciones de salud" y de la "acumulación de la energía" se hallan minadas de incongruencias y contradicciones. Es por esto que mantengo firmemente mi posición dogmática, basada en la teoría de la "tendencia subconsciente".

CAPITULO X

DETERMINACION DE LA "TENDENCIA" ADECUADA PARA USAR EN LA PROYECCION

Ahora que comprendemos las causas que impulsan a la Voluntad subconsciente a mover al cuerpo durante el sueño, todo lo que necesitaremos para provocar una proyección será desarrollar uno de los factores requeridos con suficiente vigor para que aflore a la superficie de la mente subconsciente o permanezca en ella, después de habernos dormido.

Al elegir el factor que se desea utilizar, no debe optarse por el primero que a uno se le ocurra, sino que debe realizarse un examen previo de todos los agentes en juego, a fin de establecer si el factor se acomoda al caso individual, si no es de difícil desarrollo para la mente subconsciente, si se halla en armonía con las leyes de la proyección y si ya ha experimentado algún desarrollo previo (evitando tener que crearlo especialmente para el proceso), etc. El sujeto deberá formularse las siguientes preguntas: ¿tengo yo algún deseo con cuya satisfacción me suceda soñar frecuentemente, o que haga presa de mí violentamente durante la vigilia? ¿Requerirá su satisfacción movimientos del cuerpo astral? ¿Es un deseo sexual? (en este caso, no debe empleárselo, pues no permitirá una entera pasividad del cuerpo físico) ¿Es acaso un deseo de venganza dirigido contra alguien? (en caso de que así sea, no se debe tratar de desarrollarlo). ¿Poseo algún hábito que me produzca placer? ¿Es un hábito-deseo? ¿Sueño frecuentemente con él? (esto sólo sirve para mostrar si aquél se halla lo bastante arraigado en la mente subconsciente como para manifestarse durante el sueño). ¿Constituye parte de mi rutina? ¿Me desagrada mi rutina? etc.

El objeto de este cuestionario consiste simplemente en permitir al sujeto determinar el factor más apropiado para la proyección; aquél que se acomoda en forma más ventajosa a sus exigencias particulares. Si el sujeto conoce los requisitos de la proyección astral, podrá escoger el factor en forma más científica. No es sin embargo a mí, a quien corresponde establecer cuál es el factor más indicado para intentar la proyección; pero si he de dar algún consejo al lector me permitiré, de todos modos, indicar la "sed", por varias razones que veremos enseguida.

En primer lugar, ¿por qué tomarse el trabajo de desarrollar un hábito de rutina tenaz, a través de semanas enteras probablemente, para imprimirlo nítidamente en la mente subconsciente, cuando fácilmente puede imprimirse la "sed" en unas pocas horas y con un esfuerzo mínimo? En segundo lugar, la sed *debe* ser satisfecha; el subconsciente lo sabe y habrá de acudir a cualquier recurso para aproximar el cuerpo al agua, de modo tal que habrá de mover al astral con determinación, en caso de que no pueda mover al físico. (Más adelante suministraré la fórmula correspondiente).

INCAPACIDAD — LA DIFERENCIA FUNDAMENTAL ENTRE LA PROYECCION ASTRAL Y EL SONAMBULISMO FISICO

Antes de poder suministrar instrucciones específicas de provecho para el lector, es necesario considerar otro aspecto del proceso. Sabemos que no sólo es necesario que la Voluntad subconsciente asuma la determinación de mover al cuerpo, sino también que el cuerpo físico se halle "incapacitado".

Sólo una vez que hayamos aprendido cómo obstruir la actividad del cuerpo físico estaremos en condiciones de asimilar las instrucciones para combinar la "tendencia" y la "incapacidad", combinación ésta indispensable a fin de obtener el efecto deseado, esto es, la proyección del cuerpo astral. Como se recordará, la "incapacidad" del cuerpo físico significa que éste se encuentra inusitadamente pasivo, en la más completa inactividad; tanta, que no puede responder en el momento en que la Voluntad subconsciente trata de mover a ambos cuerpos en coincidencia.

Cuando tal ocurre, el cuerpo astral se separa del físico. Si la Voluntad subconsciente intenta mover al cuerpo precisamente en el momento en que el sujeto se queda dormido, el espíritu se proyecta, sin detenerse en la zona de reposo.

Si la Voluntad subconsciente intenta mover al cuerpo —esto es, si se hace presente alguna indicación— mientras el fantasma se halla en la zona y el cuerpo físico no se encuentra en un grado adecuado de pasividad, el espíritu se deslizará nuevamente hacia el interior del organismo físico, moviéndose finalmente los dos cuerpos juntos en coincidencia. El sujeto puede estar parcialmente consciente o inconsciente. Puede poner en ejecución lo que sueña (en caso de hallarse parcialmente consciente), también puede aplacar un deseo, poner en práctica un hábito, etc. Esto es lo que se conoce con el nombre de sonambulismo físico; en éste, el sujeto puede tornarse consciente, del mismo modo que en el caso del sonambulismo astral.

La única diferencia es que en uno de los casos el cuerpo físico se encuentra incapacitado, quedando detrás, por lo común en el lecho; en el otro caso, por el contrario, el cuerpo físico no se halla incapacitado, participando él también del movimiento. Un rápido análisis del sonambulismo nos ayudará a estimar el significado de la proyección astral, pues así podremos ver la semejanza existente entre arribos, como así también la presencia de un factor determinante, del cual depende que sea el cuerpo físico el que se mueva o solamente el astral. Ese factor es la "incapacidad" y existe un método específico para producirla a voluntad.

Antes de proseguir con el estudio de este método, detengámonos un instante a observar la similitud existente entre la causa y el proceso del sonambulismo físico y la causa y el proceso de la proyección astral. La causa es en ambos casos, como ya dijimos, el aflorar a la superficie de la mente subconsciente de una impresión —que actúa como orden frente a la Voluntad subconsciente— cuya naturaleza puede consistir en un hábito, un deseo o un sueño.

Toda vez que el espíritu se proyecta o que el sujeto empieza a caminar dormido físicamente, el estado mental es exactamente el mismo. El sonámbulo físico puede poner en ejecución el sueño que ocupa su pensamiento al igual que el sonámbulo astral. Los movimientos del sonámbulo son tan precisos que al observarlos asombra la seguridad de la inteligencia rectora.

Sí el sonámbulo acierta a encontrar en su paso a una persona, o bien no le presta la menor atención, o inmediatamente la incluye como parte de su sueño, en caso, claro está, de que el sujeto se encuentre parcialmente consciente. Si hallándose en el cuerpo astral, y siendo iguales las demás condiciones, se encontrase el proyector en sus sueños con otros individuos —terrenos o espirituales— éstos se convertirían de inmediato en personajes de su sueño. Recuérdese mi sueño con los indios (cap. VIII). Recuérdese que en aquel caso el mismísimo "Curita" estaba parado frente a mí.

Un autor ha contado el caso de un hombre que después de haberse acostado, fue asaltado por la idea de que había olvidado cerrar la puerta de su negocio; poco tiempo más tarde este mismo

individuo fue detenido por un agente en las proximidades del negocio; según todo lo hace presumir, el sujeto había llegado hasta allí caminando en estado sonambúlico.

Se ve aquí claramente cómo permaneció la impresión en la superficie de la mente subconsciente, activando a la Voluntad subconsciente mientras el hombre dormía. En caso de haberse hallado físicamente incapacitado, sólo el cuerpo astral hubiera viajado hasta el negocio.

Seguramente el lector dirá: "En este caso la impresión no fue causada ni por un deseo, ni por un hábito ni tampoco por un sueño.

¡Pero esto no es cierto! Hasta donde la mente del sujeto importa, el *habito* de cerrar la puerta del negocio había sido evidentemente violado.

También existía el deseo de saber si el negocio estaba cerrado o no, y en este último caso, de cerrarlo.

A poco que se detenga a analizar los casos de sonambulismo, el lector descubrirá que *todos* ellos, como así también todas las proyecciones astrales, obedecen a los mismos factores fundamentales: deseo, hábito o sueño (el tipo adecuado). Con todo, puede suceder que ni aun estudiando minuciosamente las acciones del sonámbulo, pueda encontrarse el resorte que lo mueve; sin embargo, tengo el convencimiento de que una mayor profundización en el examen de las mismas habrá de conducir forzosamente a un deseo, hábito o sueño adecuado.

Pues bien; puede suceder que un hábito fuerte proyecte al fantasma o ponga al sonámbulo en movimiento al igual que una indicación onírica, aun cuando su ejecución práctica lo aleje del cumplimiento del hábito. Por otra parte, esto es lo que acontece generalmente. El sujeto está siempre dominado por la indicación más fuerte que acierte a imperar en su pensamiento.

Consideremos por ejemplo, el caso de un sujeto que se acostase con hambre y que su deseo de alimentarse aflorase en la superficie de la mente subconsciente o permaneciese en la misma. Si el deseo fuera lo bastante fuerte, la indicación concreta "comida" no tardaría en hacerse presente a la Voluntad subconsciente.

En caso de que el sujeto no se hallase físicamente incapacitado —y no se tornase consciente— empezaría a caminar en estado sonambúlico. En caso contrario, es decir, si se encontrase físicamente incapacitado, terminaría por proyectarse bajo el imperativo "¡comida!". Si no se presentase ninguna indicación onírica, o si experimentase el sujeto un sueño que sugiriese comer (que es lo más probable) el sujeto permanecería bajo la impresión dominante y entonces podría dirigirse hacia el aparador o hacia un restaurante o hacia la panadería, etc., según el *pensamiento relativo* que la idea de comida despertase en su mente.

En caso de que en el camino recorrido bajo el impulso del deseo, se encontrase el sujeto en estado parcialmente consciente (es decir, en el sueño), con algo capaz de producir una impresión diferente en su pensamiento, podría suceder que olvidase su deseo de comer y empezara a hacer alguna otra cosa.

Supongamos que el individuo de marras estuviera proyectado o en sonambulismo físico, bajo la sugestión "comida" y que la impresión relativa o accesoria fuera la de la panadería. En este caso, el sujeto no tardaría en dirigirse hacia aquélla. Supongamos ahora que en el camino pasara frente al banco, donde guarda su dinero y realiza sus transacciones comerciales, y supongamos también que tuviera el hábito de ir a menudo al banco a depositar sus ingresos. Si esta indicación posterior llegara a dominar a la primera, en lugar de continuar su camino hacia la panadería, trataría de entrar al banco.

En el caso de una proyección astral, el individuo podría pasar directamente a través de la puerta del banco, dirigirse a la ventanilla de depósitos, efectuar el suyo y salir luego caminando nuevamente, siguiendo el trayecto habitualmente recorrido en sus diligencias. Si se hallara en cambio en el cuerpo físico, en estado sonambúlico, podría suceder que se llegase hasta la puerta del banco, soñara que estaba cerrada y se diera media vuelta, emprendiendo el regreso a su casa.

En este caso no habría hecho más que seguir las indicaciones derivadas de la mente rectora de sus movimientos, exactamente las mismas indicaciones que guían nuestros movimientos cuando nos hallamos dotados de conciencia.

Veamos lo que al respecto dice Walsh: "En algunas personas los ataques de sonambulismo varían muy poco. Todas las palabras, ademanes y gestos tienen exactamente lugar en el mismo momento cada vez, exactamente como si se tratase de la representación de un drama sobre la escena. En caso de que el ataque tuviera un fin brusco antes de haberse completado el drama onírico, éste habría de proseguir, en el ataque siguiente, desde el mismo punto en que había sido interrumpido".

"He aquí un caso narrado por Charcot que ilustra este punto. Su paciente era un periodista que creía ser, durante los ataques de sonambulismo, un novelista famoso. Después de haber escrito dos o tres páginas, bastaba retirárselas para que cesara el ataque. Pero al ataque siguiente comenzaba a escribir precisamente desde el punto en que había interrumpido su trabajo la vez anterior."

Nuevamente nos encontramos aquí con el deseo (de escribir) y el hábito como causas activas y determinantes del proceso. Como se ve, pues, el sonambulismo físico y la proyección astral se apoyan fundamentalmente sobre una base común. La diferencia consiste simplemente en que en un caso el cuerpo físico se encuentra lo bastante activo para adherirse al astral durante el proceso, y en el otro no.

PROYECCION ASTRAL CAUSADA POR LA SED

Del mismo modo en que un individuo adecuadamente predispuesto puede experimentar el sonambulismo físico o la proyección del cuerpo astral bajo la influencia de una impresión de hambre, dirigiéndose a un aparador, restaurante o panadería, etc., del mismo modo también habrá de comportarse el mismo tipo de sujeto, pero dirigiéndose ahora a la canilla, al arroyo, o a cualquier otro lugar apropiado para satisfacer su deseo, en caso de hallarse bajo la influencia de la "sed".

En mis primeras experiencias sobre este terreno, es decir, cuando por primera vez traté de estimular voluntariamente el deseo de agua, antes de irme a dormir, me vi recompensado con el éxito desde la iniciación misma de aquéllas. A fin de reforzar la tendencia volitiva, me abstenía de beber durante cierto tiempo antes de realizar la prueba, estimulando al mismo tiempo el deseo, fijando continuamente el pensamiento en la idea de beber, y también mirando vasos de agua, llevándomelos a la boca sin probar el agua, etc.

Antes de acostarme, y venciendo mi repugnancia, me tomaba una pequeña porción de sal. Como podrá imaginarse el lector, eso era una verdadera tortura, pero con todo, la recompensa era suficiente, pues la "tendencia" así originada, superaba con mucho las tendencias más vehementes experimentadas con anterioridad. Para comprenderlo, bastará imaginarse el deseo de beber que yo debía experimentar al sobrevenir el sueño, después de haber postergado su satisfacción tantas veces.

La primera proyección alcanzada por medio de este método en que adquirí conciencia durante el transcurso de la misma, fue una proyección onírica. Soñé que caminaba por un polvoriento camino. Era un día de un calor abrasador. Tenía sed, pero no podía encontrar lugar alguno donde beber. Por fin me saqué la camisa y traté de humedecerme la boca con la transpiración de la misma.

Pero la sed seguía en aumento. Cada vez me hallaba más débil y enceguecido por el sol; finalmente, llegué a una pequeña granja. ¡En la granja había un molino! Entonces me precipité con la ansiedad que es de imaginar hacia el tanque anexo al mismo, pero para descubrir que estaba seco. Levanté la vista y vi que las aspas del molino no giraban; entonces, sabiendo que si lograba hacerlas girar pondrían en funcionamiento la bomba extractora del agua, comencé a trepar

aferrándome a los hierros de la base, tratando de alcanzar la escalera para subir hasta la plataforma superior, desde donde podría mover las aspas con la mano.

Cuando alcancé la escalera comencé a ascender por ella rápidamente. Precisamente en el momento en que llegaba al extremo superior, las aspas comenzaron a girar velozmente y, enganchándose en mis ropas, me arrojaron a gran distancia por el aire. En el sueño, me alegraba enormemente de hallarme volando por el aire, pues desde aquella altura podía ver que me acercaba rápidamente a un río próximo a mi casa, donde probablemente podría saciar mi sed. Pocos instantes después me hallaba de rodillas bebiendo en el río. Fue en este momento cuando me torné plenamente consciente; me hallaba en el cuerpo astral sobre la ribera del río —que dista menos de una cuadra de mi casa— en un punto donde suelo sentarme a pescar.

El lector podrá advertir en este ejemplo los diversos elementos que actúan sobre la proyección. Por un lado tenemos el deseo de beber; tenemos también el sueño de ascender (por el molino) el de moverse hacia afuera (al ser enganchado por las aspas), el de despertarse en el punto del río en que tenía el *hábito* de pescar.

Reforzando la tendencia de la sed, logré repetir varias veces la primera experiencia aquí mencionada, es decir, aquella en que desperté en la cocina tratando de abrir la canilla con las manos (astrales). Recuérdese que cuando el sujeto se torna consciente en el astral en un lugar dado, es probable que vuelva a tornarse consciente siempre en el mismo lugar, si las condiciones son semejantes.

SONAMBULISMO FISICO CAUSADO POR LA SED

He aquí un ejemplo de cómo la "tendencia" de la sed puede provocar un sonambulismo físico, además de la proyección astral. El incidente no pertenece a mi experiencia personal sino que me fue narrado por un individuo de mi conocimiento. Un hombre de edad mediana, que nunca había tenido la costumbre de beber mucha agua, comenzó a experimentar gradualmente un deseo cada vez más intenso de beber. Llegó a sí a beber inmensas cantidades por día, y finalmente a levantarse durante el sueño para seguir bebiendo.

En estado sonambúlico se levantaba del lecho, se calzaba los zapatos, descendía las escaleras, se ponía el sombrero, sacaba el balde del pozo, lo llenaba, y luego regresaba nuevamente a la casa, donde comenzaba a beber. Este episodio se repetía noche a noche con toda regularidad.

Un médico a quien se consultó el caso, lo atribuyó a una "afección nerviosa", pero su tónico para los nervios no puso fin a las andanzas sonambúlicas. Finalmente se recurrió a otro médico. Este último observó todos los movimientos del paciente durante varias noches, tomando nota de los más mínimos detalles. Llegó así a la conclusión de lo que impulsaba al hombre a andar en estado sonambúlico sin descanso, era su deseo de beber y, después de revisarlo cuidadosamente, descubrió que padecía de una intensa gastritis, dolencia que va siempre acompañada de sed.

Curada la gastritis, desapareció el deseo de beber, cesando al mismo tiempo las actividades nocturnas.

*

Si el sujeto experimenta un intenso deseo de cometer un delito, es decir, un deseo criminal que se halla obligado a reprimir, y este deseo hace eclosión durante el sueño, el sujeto empezará a andar en estado sonambúlico, físicamente, o bien se proyectará en el cuerpo astral tratando de dar satisfacción a su deseo.

Al respecto dice el doctor Walsh: "Por regla general los actos del sonámbulo son inofensivos y acordes con sus experiencias o naturaleza íntima. Es conocido el caso de aquel sacerdote, del carácter más austero durante el día, pero que robaba durante la noche, como así también el de otro individuo muy semejante al doctor Jekyll de Stevenson. Estos casos pueden atribuirse a

sueños sumamente intensos o a fuertes impulsos que el sujeto era capaz de reprimir durante el día, pero no ya por la noche, al adormecerse la mente consciente".

Y el doctor Walsh está en lo cierto; es la indicación realizada a la Voluntad subconsciente la que pone en actividad al sujeto y el hecho de que éste se proyecte en el cuerpo astral o el de que ambos cuerpos, el físico y el astral, se mantengan unidos durante el proceso, sólo depende de un factor: "la incapacidad".

COMO DESCUBRI QUE LA INCAPACIDAD ES UN FACTOR IMPORTANTE

Pasaré a relatar, a continuación, un descubrimiento que realicé mientras me hallaba investigando las causas de mis primeras proyecciones; aparte del interés intrínseco que pueda presentar, permitirá al lector conocer las principales razones a que obedece la "incapacidad". De natural inquisitivo, no cesé en la investigación de las proyecciones astrales, después de haber experimentado las primeras exteriorizaciones conscientes, llegando así a la conclusión de que debía existir una *causa,* de que el aparente milagro no podía tener lugar sin la presencia oculta de ciertos factores que lo determinaran; pero todavía debía pasar algún tiempo antes de que lograra descubrirlo.

Varios eminentes espiritistas a quienes escribí narrando mi caso, me informaron que no conocían ninguna causa específica de la proyección astral, afirmando que se trataba de un *don;* así, insistían particularmente en el hecho de que los hindúes poseían en alto grado esta facultad, etc., etc.

De modo que al acostarme por las noches, me preguntaba siempre si habría de proyectarme esa vez o no. Y me pasaba las horas despierto, pensando en aquella extraña realidad sobre la que nadie podía arrojar ninguna luz. Me dejaba arrastrar así hasta el estado hipnagógico, visualizando la proyección, pensando en ella, concentrándome en todo el proceso; en realidad, las experiencias que me habían acontecido parecían haber aprisionado todas mis ideas, y el peso de esta obsesión tornábase particularmente fuerte por la noche.

Y lo más triste de todo era experimentar tan palpable realidad y no encontrar a nadie que me creyese. Mis amigos, mis parientes —sí, los propios miembros de mi familia— consideraban ridícula la mera mención de "semejante imposibilidad", para decirlo con sus propias palabras. Me declararon "visionario" y un poco perdido en las nubes.

El desprecio de que me hacían objeto los demás me hería profundamente. A menudo, después de acostarme, me entregaba al llanto, al pensar que nadie prestaba crédito a mis afirmaciones. Si pudiera encontrar las causas, me decía, y pudiera hacérselas conocer a ellos, quizás lograra así que creyeran en el fenómeno. Así surgió mi determinación de averiguar la razón que provocaba las proyecciones. El lector ya conoce algunas de las comprobaciones que entonces realicé. Así fue como llegué también al descubrimiento de que la "incapacidad" del cuerpo físico era esencial.

Una noche, mientras yacía despierto en el lecho, me dediqué a concentrar mi pensamiento en las diferentes partes de mi cuerpo. Mis ideas se detuvieron así en el corazón. Advertí entonces que éste no parecía latir a la velocidad normal.

Al día siguiente fui a ver un médico y me hice revisar el órgano. Sólo pulsaba 42 veces por minuto, pero se hallaba sano. Me dio una caja de estricnina —estimulante cardiaco— asegurándome que esto lo volvería a la normalidad. Me tranquilizó, además, diciendo que varias veces le había tocado examinar casos semejantes, entre ellos, el de un hombre cuyo apellido me dio, que tenía un pulso también alrededor de cuarenta pulsaciones por minuto.

Ahora bien; durante casi un año entero antes de esta consulta, casi no había pasado semana en que no se produjera alguna proyección, y todas las noches había podido percibir cómo emergía el cuerpo astral por encima del físico, durante el estado hipnagógico, haciéndome "saltar". Creo haber mencionado ya que aquellas personas que se ven perturbadas por la sensación de "saltar",

hundirse, deslizarse, elevarse y caer (movimientos y repercusiones del cuerpo) experimentan un gran alivio en sus trastornos cuando los médicos les dan un remedio para regular la actividad del corazón.

La razón de que un estimulante cardíaco alivie esos trastornos es simplísima el corazón activa al cuerpo físico. Si el corazón funciona con ritmo lento, el cuerpo (durante las horas de reposo) se torna mas pasivo que cuando el pulso es normal o acelerado. El cuerpo astral se proyecta siempre, durante el sueño, hacia la zona de reposo. Cuando el físico se halla normalmente activo, el astral no puede separarse hasta tanto no pierda parte de su actividad. Por lo común se pierde la conciencia antes de que el astral haya emergido del físico y el cuerpo se torna pasivo también antes de la exteriorización.

Pues bien; si el corazón funciona con ritmo por debajo de lo normal, el organismo físico se torna lo bastante pasivo para permitir la salida del cuerpo astral poco antes de haberse perdido la conciencia, de modo que el sujeto percibe el movimiento del astral. Désele al sujeto un estimulante cardíaco, y el cuerpo físico no se tornará lo bastante pasivo para permitir la salida del astral sino hasta mucho tiempo después de haberse perdido la conciencia; por otra parte, el estimulante mantiene al astral muy próximo al físico.

Convendrá recordar ahora lo que se dijo con respecto a la enervación. Cuando el condensador astral se halla descargado, el cuerpo etéreo sale de coincidencia con mayor rapidez que cuando contiene una cantidad considerable de energía. Es ésta la razón por la cual los sujetos nerviosos (faltos de energía neural) experimentan síntomas semejantes a los presentados por aquellos sujetos cuyo pulso se halla por debajo de lo normal.

Un pulso por debajo de lo normal tiene el mismo efecto que la enervación, es decir, que permite al cuerpo astral salir de coincidencia antes de que el sujeto haya perdido la conciencia por completo. ¡Imagínese lo que sucedería si al sujeto le faltase energía neural y poseyera un pulso muy por debajo de lo normal a un mismo tiempo! Pues bien, era ésa precisamente la situación en que yo me encontraba.

Ya he dicho que antes de tomar el estimulante cardíaco que me recetó el médico, había experimentado alrededor de una proyección consciente semanal, como así también, pero noche a noche, los estados iniciales de la proyección. No bien comencé a tomar la droga, desaparecieron todas las huellas del fenómeno, incluso las fases iniciales. Llevé entonces la experiencia hasta sus últimos límites, ingiriendo el medicamento durante dos meses, al cabo de los cuales me había convencido firmemente de que la "pasividad" del cuerpo físico constituía un requisito indispensable para producir el fenómeno de la proyección astral.

Al fin dejé de tomar las píldoras. Al cabo de pocos días observé que el pulso bajaba y no pasó mucho tiempo antes de que volviera a experimentar los procesos ya descriptos. Entonces realicé otro descubrimiento. Por medio de mi mente ¡podía controlar el ritmo de mi pulso! Después de acostarme y relajar todos los músculos, me concentraba en el corazón y así, en menos de dos semanas, logré dominar su funcionamiento a voluntad, acelerando o disminuyendo las pulsaciones según quisiese.

Como consecuencia natural, pronto logré también mantener el corazón con su funcionamiento normal, sin el uso de ningún estimulante; pero la capacidad de reducir el ritmo cardiaco me permitía también obtener voluntariamente una completa incapacidad del cuerpo físico. Más adelante daré las instrucciones necesarias para hacerlo, a fin de que el lector pueda provocar artificialmente esta condición necesaria.

ALGUNOS FACTORES POSITIVOS SECUNDARIOS

Pero si bien existen dos factores principales de la proyección astral, a saber, la "tendencia adecuada de la indicación" y la "incapacidad física", no es por ello menos real la existencia de otros muchos factores secundarios, que, en mayor o menor medida, contribuyen con aquéllos en

la producción de la proyección astral. Es mi propósito lograr que el lector aprenda a reconocer todos los elementos, por insignificantes que éstos sean, favorables al proceso. A continuación, enumeraré algunos de ellos y es seguro que el lector podrá agregar a mi lista otros muchos.

Es de extrema importancia para el experimento la temperatura del organismo. Si ésta es demasiado baja en el momento de iniciar la operación, traerá como consecuencia una considerable inquietud mental. Sí, por el contrario, es excesivamente alta, el individuo se sentirá incómodo, imposibilitando así la pasividad y el relajamiento muscular. Además, el calor del cuerpo contribuirá a que el corazón haga circular la sangre más libremente, dificultando así el estado de "incapacidad". La temperatura ideal sería aquella en que el sujeto se sintiese fresco pero cómodo.

Cualquier elemento que se incorpore al organismo y que produzca un efecto estimulante (bebidas alcohólicas, remedios, alimentos) actuará como factor negativo, principalmente por el hecho de que todo estimulante se opone a la "incapacidad".

Sí bien las emociones deben permanecer serenas, la mente, lejos de lo que puede suponerse, no tiene por qué mantenerse igualmente inactiva. Puede suceder que uno se acueste profundamente preocupado y que ese mismo estado de ánimo cree la "tendencia" adecuada capaz de permanecer en la superficie o aflorar a ella, después de sobrevenir el sueño.

Claro está que en el caso de la hipnosis, en que la "indicación" proviene del operador y no del propio sujeto, la pasividad de la mente es esencial. En el tipo de proyección que consideramos ahora, es la propia mente del sujeto la que actúa como la mente del operador en el caso de la hipnosis.

En la autoproyección la indicación procede de la propia mente del sujeto. En la inducida por medio (de la hipnosis), la sugestión procede de la mente del operador. En realidad, si la mente se halla en completa pasividad no podría surgir ninguna indicación durante el sueño; en consecuencia, no podría obtenerse en absoluto la proyección del cuerpo astral; El factor vital de la proyección es la "tendencia de la mente".

La mente consciente puede hallarse considerablemente preocupada antes de que el sujeto se duerma, permaneciendo esa "tendencia" en la superficie del subconsciente. Recuérdese el caso del hombre que se había dormido con la preocupación de no haber cerrado la puerta de su negocio. Esta "tendencia" permaneció luego en la superficie y aun después de haberse dormido, y se apoderó de su Voluntad subconsciente, con el resultado final de que el individuo no tuvo más remedio que levantarse en medio de su sueño e ir a cerrar la puerta del negocio.

Si el lector se ha formado la idea de que la mente debe hallarse absolutamente tranquila a fin de producir la proyección del cuerpo astral, deberá volver nuevamente sobre esta convicción, pues la pasividad del espíritu es uno de los mejores métodos para *impedir* la proyección.

El dormitorio del sujeto debe hallarse lejos de todo ruido perturbador. Los ruidos tienden a facilitar la interiorización y el estado de alerta del cuerpo físico. Nada tiene esto de nuevo, pues todo el mundo sabe que nada mejor para despertar a una persona dormida que hacer algún ruido cerca suyo.

No obstante, si el espíritu ha sido proyectado fuera del físico a cierta distancia —fuera del radio de acción del cable— es tan probable que el ruido lo despierte en el cuerpo astral como cuando se halla en el físico. Al intentar una proyección, sin embargo, no es fácil que el sujeto pueda realizar de primera intención una separación completa a larga distancia, por lo cual los "sonidos" no son recomendables.

Mi experiencia personal me indica que son los sonidos *insólitos* los que suelen despertar al espíritu. El tic—tac de un reloj, el chirriar de la puerta de una estufa u horno —sonidos éstos familiares y que pasan inadvertidos— no parecen perturbar el experimento. Claro está que un ambiente campesino es más adecuado para el experimento que otro ciudadano, por lo menos en cuanto al factor "sonido" se refiere.

Durante las tentativas de proyección astral debe recurrirse a todo lo que contribuya a la comodidad y relajamiento del cuerpo físico. No es aconsejable usar muchas ropas en la cama, pues muchas veces un peso excesivo sobre el cuerpo produce ciertos efectos psicológicos peculiares durante el sueño.

Este peso que oprime el cuerpo del proyector puede estimular la creencia —durante el sueño— de que se halla aprisionado bajo una masa sólida o que se ahoga, surgiendo sueños en ese sentido con el resultado final de poner en juego las emociones del sujeto. Pero no son éstos los únicos efectos que puede tener la acumulación de frazadas pesadas en la cama. Muchas veces, hallándome dentro del radio de acción del cable y consciente, percibí que parecía existir cierto peso indescriptible sobre mi ser, como si algo me oprimiese; era una sensación muy semejante a la que se experimenta cuando se quiere respirar pero parece faltar el aire.

También he tenido sueños en que, hallándome parado, trataba de caminar, pero un enorme peso descansando sobre mi cabeza me lo impedía; en medio de muchos sueños semejantes me he despertado súbitamente para encontrarme proyectado dentro del radio de acción del cable, sin que la sensación de peso hubiera cesado de oprimirme. El análisis de la situación me llevó en todos los casos al convencimiento de que aquella sensación de hallarse bajo un gran peso (durante la proyección y dentro del radio de acción del cable) era determinada por el peso de las frazadas colocadas sobre el cuerpo físico.

De este modo, no sólo es posible que las ropas de cama pesadas provoquen sueños contrarios a la situación propicia para la proyección, sino que sugieren incluso, la idea de caída al espíritu proyectado.

Existe también otro ángulo desde el cual puede enfocarse este asunto. ¿No es posible que las ropas pesadas sugieran a la mente subconsciente la idea de ahogo o que determinen un sueño de ahogo capaz de estimular el deseo de aire e impulsar, de este modo, a la Voluntad subconsciente para que desplace al cuerpo hacia el exterior a fin de complacer este deseo? Claro que sí, y si el cuerpo físico estuviera "incapacitado" el astral se proyectaría. He aquí otra causa de la llamada "proyección espontánea"; como se ve, ¡siempre existe alguna ley fundamental detrás de la aparente espontaneidad!

No es aconsejable, sin embargo, intentar una proyección de este tipo deliberadamente —tratando de sofocarse para despertar el deseo de aire— pues de hacerlo podría pasarse al aire en forma permanente.

El abrigo excesivo del cuerpo puede provocar resultados similares, a los que acabamos de mencionar. Lo más conveniente es no usar nada, durante el experimento, de que pueda prescindirse. Siempre es mejor no tener nada puesto que algo de más. La ropa demasiado ajustada es sumamente inconveniente, pues no sólo es incómoda, sino que también entorpece la circulación de la sangre. Sí bien es conveniente disminuir el pulso cardíaco, no es prudente obstaculizar su libre circulación.

Y en este sentido, cuanto mayor sea la libertad, mejor. No se trata de que el cuerpo astral no pueda pasar a través de las ropas del sujeto o de las frazadas, pues puede atravesar fácilmente una maciza pared de ladrillos o una lámina de acero; el punto de importancia es que un abrigo excesivo produce un efecto psicológico altamente perturbador. Si el sujeto tiene, en cambio, poca o ninguna ropa sobre el cuerpo durante el experimento, obtendrá un efecto psicológico de "libertad" y "ligereza", de inestimable valor para fortalecer las sensaciones peculiares de toda proyección.

No es difícil comprender la razón por la cual los inconvenientes señalados atentan contra las sensaciones naturales de la proyección de ligereza y libertad. La sensación de ser oprimida oprimirá al astral: del mismo modo, la sensación de ligereza influirá sobre el astral en ese sentido, es decir, estimulando la aparición de sueños, con un efecto "extractivo" del cuerpo onírico. Esto en cuanto al elemento ropas. Resumiendo, diremos que el "peso" sobre el organismo físico —ya provenga de la ropa o de cualquier otra cosa— es un factor contrario a la proyección astral.

Si bien la proyección del cuerpo astral puede tener lugar mientras el sujeto se halla sentado en una silla, la posición yacente horizontal es, con mucho, preferible. Las horas de la noche cuando uno ya ha dormido un rato, son quizás las más convenientes. Existen muchas razones para que así sea. Cuando el sujeto se acuesta por la noche, se olvida de los pensamientos relacionados con las actividades mundanas hasta el día siguiente, en tanto que si intenta la proyección durante el día, probablemente se haga el siguiente razonamiento: "me voy a acostar un rato a ver qué pasa; después seguiré trabajando", o algo por el estilo.

Existen tantas y tantas razones para preferir la noche al día en la práctica de este fenómeno, que casi parece una pérdida de tiempo tratar de numerarlas a todas. Por la noche no existen tantas influencias capaces de distraer la atención del sujeto, por lo cual su concentración sobre el Yo (de fundamental importancia) es más fácil que durante el día.

Aunque la proyección del cuerpo astral puede tener lugar en cualquier momento, yo he comprobado que, por regla general, se produce varias horas después de haberse dormido el sujeto. Y por lo común, después de medianoche. Esto no es sino lo natural, pues durante el sueño el cuerpo físico se torna mucho menos activo; además, el mundo exterior se halla mucho más tranquilo después de medianoche.

Una de las formas más seguras de realizar la proyección del cuerpo astral, y en especial las proyecciones conscientes desde el primer instante, consiste en dormir varias horas y recién entonces empezar a proyectar el cuerpo astral, al adquirir conciencia, es decir, durante el estado hipnagógico que sucede al sueño.

Es en estas circunstancias cuando la catalepsia astral se produce con mayor frecuencia. Lo más corriente es que pasen varios segundos antes de que uno pueda moverse físicamente; primero, debido a que el cuerpo físico se halla en un estado de extrema pasividad; segundo, porque el fantasma está en catalepsia; y tercero, porque la "fuerza motriz" puede hallarse fuera del cuerpo. Estas circunstancias son sumamente favorables para la proyección consciente. Proyección que por supuesto, puede obtenerse por medio de una indicación apropiada.

La posición yacente sobre el costado derecho o sobre la espalda es la más conveniente para la proyección astral, si bien ésta *puede* producirse cualquiera sea la posición del cuerpo. En mi caso particular, ha sido la posición yacente de espaldas la más ventajosa; el lector comprobará que esta posición favorece especialmente la proyección, sobre todo cuando se la quiere producir en el estado hipnagógico que precede al sueño.

La posición yacente sobre la espalda favorece también las sensaciones de flotar y ascender por el aire. Una de las razones que lo explican es que la sangre no circula tan libremente a lo largo de la espina dorsal, insensibilizando en parte la sensación de contacto con el lecho. La sensación, cualquiera sea su origen primero, es decididamente la más adecuada para producir el ascenso del astral. Siempre que, claro está, al sujeto le plazca esta sensación.

También se advertirá que mientras uno yace de espaldas es más fácil percibir la sensación producida cuando el cuerpo astral penetra en la zona de reposo. Mucha gente no puede dormirse acostada de espaldas por esta misma razón, es decir, porque experimentan la sensación de flotar precisamente en el momento en que la conciencia comienza a disiparse, de modo que sufren ligeras repercusiones.

Muchas personas tienen la costumbre de proferir alguna palabra o sílaba distintamente al producirse la repercusión, experimentando, al mismo tiempo, una sensación de vacío en la boca del estómago. Pese a todo lo terrible que pueda parecer esta sensación, en el momento de experimentarla, por lo general resulta agradable al recordarla más tarde. Otros experimentan tal terror que saltan fuera de la cama antes de poder impedirlo.

Existe un caso de una mujer que sintió el movimiento del cuerpo astral en el momento de "elevarse dormida" y repercutió con un grito. De un salto se bajó de la cama y salió de la casa a la carrera, antes de que pasara la sensación de terror. Siempre que experimentaba una repercusión

lanzaba un grito. Según sus declaraciones, siempre que estaba por dormirse "algo" se colocaba debajo de ella, la empujaba hacia el aire y luego la dejaba caer con fuerza.

La paciente lo atribuía a su cuerpo físico, observando que siempre ocurría cuando se acostaba de espaldas. Lo que sucedía, en realidad, era lo siguiente: La dama de nuestro caso experimentaba el movimiento del cuerpo astral en el momento de dormirse; esto la asustaba, y entonces repercutió con un grito. (Cuando corría hacia afuera lo hacía, según ella, para poder respirar).

El cuerpo astral parece, ascender con mayor rapidez cuando el sujeto yace de espaldas, también parece existir cierta tendencia a gritar en el momento de la repercusión. ¡Ay! ¡Oh! ¡Uy! Son las exclamaciones más frecuentes en esas circunstancias. Otro sonido proferido comúnmente es una exclamación ahogada, semejante a un gruñido sordo, como si le hubieran pegado a uno un vigoroso golpe en el abdomen, tan vigoroso que forzara la salida del aire a través de las cuerdas vocales.

Si el lector pertenece a aquellos que "no pueden dormir" de espaldas, debido a las desagradables sensaciones antes mencionadas. existen grandes probabilidades de que experimente proyecciones conscientes. Pero es esencial que el sujeto se convenza a sí mismo de que la sensación le resulta agradable y practique la proyección en las fases iniciales del sueño, por ejemplo por medio del sueño del ascensor. No es tan fácil tener éxito si se descansa sobre el lado izquierdo o boca abajo.

RUIDOS REPERCUTIVOS

Las ligeras repercusiones que acompañan al sueño natural y aun las repercusiones más serias experimentadas en los sueños de caídas, suelen ir acompañadas de un ruido peculiar que parece dejarse oír muy cerca del oído o dentro de la cabeza. Uno muy común es "¡Pop!" como si una pelota minúscula hubiera explotado cerca del oído.

Otras veces se oye un "zizzzzzz", y en ciertas ocasiones un sonido dentro del cerebro que hace que el órgano empiece a vibrar. Otro sonido oído frecuentemente es un martilleo seco, bastante semejante al ruido producido por una chispa eléctrica al tocarse los polos positivo y negativo de una batería. Este sonido se percibe, por lo general, en el punto inicial de la proyección, y también en el momento de entrar nuevamente en coincidencia, y parece producirse en la cabeza, cerca de la parte posterior del cráneo.

También en el momento de volver a coincidir ambos cuerpos, suele oírse un rasgueo muy semejante al producido por una cuerda de guitarra al ser tocada; es como si la cuerda, sumamente tensa, comenzara a vibrar dentro de la cabeza. Otras veces el sujeto escucha una palabra claramente articulada; parece sonar muy cerca del oído y a veces, incluso, dentro mismo de la cabeza, como si allí hubiera sido pronunciada.

Lo sorprendente de estos sonidos es la forma en que pueden ser *percibidos* —sí, realmente percibidos— dentro de la propia cabeza. El cerebro parece sacudirse como el parche de un tambor que vibra y resuena al ser batido.[1]

En cierta ocasión en que me hallaba proyectado, estaba parado a tres metros de mi cuerpo físico. En la calle comenzó a ladrar un perro. Oí ladrar al perro con mis oídos físicos, ¡pero lo *sentí* en mi cabeza astral! No se me oculta que esto no es fácil de explicar, pero así sucedió en la realidad. Fue como si mis oídos hubieran estado proyectados y yo pudiese oír el sonido del ladrido dentro de mi cabeza (astral).

Quizás el lector haya oído de personas que son capaces de oler el color. También los sonidos pueden evocar colores. Carrington ha tocado este tema en su libro *Higher Psychical Development.* Es interesante señalar que, en ciertas ocasiones durante la proyección astral, el sujeto puede ver desde distintas partes de su cuerpo astral; así, por ejemplo, puede suceder que esté en el aire en posición horizontal, boca arriba, y vea sin embargo lo que tiene lugar debajo de él, ¡mientras sus

ojos miran precisamente en la dirección opuesta! Por lo común, la fuerza del hábito, induce al proyector a servirse de sus ojos, pero esto no es siempre absolutamente necesario. Yo creo más bien todo lo contrario, por lo menos, fuera del radio de acción del cable, si bien es posible que a otros proyectores les suceda. Existen personas capaces de hacerlo en el cuerpo físico. Conozco a un individuo que parece poseer la facultad de ver con la frente. A. J. Davis dice al comentar sus primeras experiencias en este terreno:

"Después de taparme los ojos físicos con un pañuelo el operador colocó un libro en posición horizontal en una misma línea con la frente, y pude ver y leer el titulo sin la menor vacilación. Esta prueba, como así también muchos otros experimentos similares, fueron luego ampliamente confirmados, quedando así demostrada la posibilidad de la visión con independencia total de los órganos físicos de los sentidos".

Lombroso, al igual que otros autores, menciona muchos casos de personas capaces de ver por medio del plexo solar, con completa independencia de los ojos físicos. En ciertas oportunidades el cuerpo astral es capaz de ver algunos objetos que se hallan a varias millas de distancia; pero lo más frecuente es, en estos casos, que el espíritu se traslade instantáneamente al lugar percibido.

[1] Claro está que esto nos recuerda de inmediato el "martilleo en la cabeza" con tanta frecuencia mencionado en el caso de la señora Piper. Esta última lo experimentaba al salir del trance. Este tema ha sido objeto de análisis por parte de diversos investigadores, en el *Proceedings and Journals* de la S. P. R., como así también en otras publicaciones. — H. C.

"LA LUZ": UN FACTOR NEGATIVO

El cuerpo astral se separa del físico con mucha mayor facilidad en la oscuridad total que a la luz. Si bien "la luz", tiene una marcada tendencia a ligar ambos cuerpos, no es menos cierto que en algunos casos puede producirse la proyección pese a la presencia de este factor. Por regla general, sin embargo, sólo los proyectores más experimentados pueden hacerlo.

Conociendo pues la influencia de la luz, es posible que el lector se sienta inclinado a suponer que lo más conveniente para sus experiencias proyectivas sea la oscuridad total, como, en efecto, lo aseguran muchos ocultistas; sin embargo, yo por mi parte nunca daría semejante consejo, pues existen muchas razones por las cuales la oscuridad total está lejos de representar una condición ideal para el principiante.

Quizás diga el lector: "Sé perfectamente por qué. Es porque al hallarse exteriorizado uno no podría ver". Pero esa no es la razón, puesto que una vez que el sujeto se halle exteriorizado y dotado del sentido de la vista, la habitación, oscura para los ojos físicos dejará de serlo para el proyector, pues éste estará usando ahora sus ojos astrales; en estas condiciones todo parece iluminado por una luz "neblínosa", tal como la que aparece en los sueños, una luz difusa, ni muy brillante ni muy sombría, que parece atravesar los objetos del mundo material.

¿Le ha sucedido alguna vez al lector dormirse en medio de una completa oscuridad, luego despertarse y no poder comprender dónde está? ¿No recuerda acaso el desagradable efecto y el desconcierto que produce esta situación en su espíritu? En ese caso el lector recordará que no poseía entonces ningún sentido de la orientación, creyendo que la cabeza estaba donde debían haber estado los pies, o bien que la cabeza había cambiado de lugar, o que la puerta de la habitación no estaba en el lugar donde tendría que haber estado, etc.

Casi todo el mundo ha experimentado una vez u otra un despertar semejante, en medio de la oscuridad más absoluta, privado por completo de su sentido de la orientación. Un amigo mío me relató una vez que una noche se había despertado en medio de la mayor oscuridad y tan confundido estaba que al tratar de encontrar la puerta de su habitación se dirigió exactamente al lado opuesto a aquél en que la puerta estaba en realidad, ¡ metiéndose en el ropero! No obstante lo cual insiste en que todo el tiempo había estado perfectamente consciente. Por fin, comenzó a tantear en derredor de la pieza hasta dar con la puerta.

Supongamos, por ejemplo, que un sujeto se acueste con la cabeza a la cabecera de la cama, los pies a los pies de la cama, la ventana a la derecha, la puerta a la izquierda, el ropero a un costado; en otras palabras, que el sujeto se acueste consciente de su orientación. Supongamos que el sujeto se duerma. Si más tarde se despierta y cree hallarse en una posición diferente a la que realmente ocupa, habiendo perdido su sentido de la orientación. ¿Qué habrá pasado?

Quizás el lector crea que ello se debe a que el sujeto no puede ver en la oscuridad, perdiendo en consecuencia su sentido de la orientación. ¿Pero por qué la conciencia que le había indicado antes de dormirse su verdadera posición no le índica ahora que la puerta está a la izquierda? ¿Creerá el lector acaso que es falta de visión? Si así fuera, ¿por qué no pierde el sentido de la orientación cuando entra en una habitación oscura? He aquí la solución del problema:

Supongamos que el sujeto se acuesta perfectamente consciente de su posición; de hecho, podría levantarse inmediatamente después de haberse acostado y salir de la pieza con los ojos cerrados sin necesidad de tropezar con los muebles o de meterse en el ropero, puesto que conoce su verdadera posición y puede prescindir de los ojos. ¿Por qué, en cambio, después de haber dormido cierto tiempo cree el sujeto hallarse en una posición diferente a la ocupada en la realidad? ¿Por qué puede suceder que el sujeto se levante y creyendo caminar hacia la puerta, se dirija al ropero? ¿Qué se ha hecho de aquella conciencia que "sabía" dónde se hallaba el sujeto y podía conducirlo por la habitación con los ojos cerrados? Pues bien, lo que sucede es lo siguiente:

Cuando uno se duerme el astral emerge del físico y puede yacer en un ángulo diferente del mismo. Los sentidos conservan su agudeza durante el sueño, grabando en la mente el hecho de que el cuerpo se encuentra en otra posición. Cuando el sujeto se despierta en el físico, la impresión recibida por el hecho de que el cuerpo ha estado ocupando una posición distinta lo conduce a imaginarse, al despertar, que sigue todavía ocupando aquella posición, y, puesto que no puede ven no acierta a saber cual es la posición que realmente ocupa.

De este modo surgen las confusiones antes mencionadas. Que persistirán hasta tanto el sentido de la vista o el tacto no le demuestren que ha sido víctima de una ilusión.

Hay todavía otra explicación posible. Colóquese a una persona en el medio de la calle véndensele los ojos y a pesar de todo, sabrá en qué dirección camina, pues antes de privársela del sentido de la vista era consciente de su orientación. No necesita de los ojos; él "sabe". Pero colóquesele una venda y hágasele dar varias vueltas sobre sí mismo y perderá todo el sentido de la orientación. Y ésa es precisamente la forma en que el cuerpo astral determina, durante el sueño, la falsa creencia en el sujeto de que se halla ocupando una posición que en realidad no ocupa.

Si nos dormimos en una oscuridad completa, es probable que nos despertemos creyendo que nos hallamos en una posición diferente de la que en realidad ocupamos y no prestemos más atención al episodio, durmiéndonos nuevamente. Si en estas circunstancias, es decir, cuando el sujeto cree estar en una posición diferente de la ocupada en realidad, experimenta una proyección de considerable magnitud, pero repentinamente sucede algo imprevisto que impulse al cuerpo astral de regreso al organismo físico, la voluntad subconsciente dirigirá al astral hacia el lugar en que el sujeto *creía* hallarse, en lugar de llevarlo directamente al físico.

En caso de que un sueño de caída acompañase al descenso del cuerpo astral, el sujeto tendría la sensación de hacerse pedacitos, sufriendo así una espantosa pesadilla, antes de que la mente subconsciente pudiese desoír la indicación impartida por la mente consciente y comprender el hecho (en sí mismo) de que la indicación consciente era errónea y que el cuerpo físico no yacía en el sito señalado. Claro está que esto no es lo más frecuente, pero la mente puede engañarse realmente por así decirlo. Nadie sabe *positivamente* lo que puede hacer la mente. Tengo entendido que existen pocos casos de personas que hayan experimentado sueños de caída con la sensación final de ser deshechas en pedazos al chocar contra la tierra u otro obstáculo. Personalmente he experimentado algunos de estos sueños tan especiales, pero siempre pude atribuirlos a las causas antes enumeradas.

Otra desagradable sensación que puede sobrevenir como consecuencia de una proyección efectuada en una oscuridad completa, es una especie de disgusto que se apodera del espíritu del

sujeto. Esto suele suceder especialmente en los casos de sujetos que han sufrido antes la terrible experiencia de violentas repercusiones en una absoluta oscuridad y privados del sentido de orientación. Si hay algo deprimente es la experiencia de una repercusión violenta, acompañada de un sueño aterrador, a lo cual se suma en estas circunstancias la incapacidad de ver o comprender la propia posición en el espacio, aun después de haberse recobrado la conciencia.

Por eso me permito aconsejar, especialmente al principiante y más especialmente todavía a aquellos individuos de temperamento nervioso, que siempre dejen entrar luz suficiente en el dormitorio, de modo que en cualquier circunstancia similar a las relatadas anteriormente se halle en condiciones de discernir inmediatamente su verdadera posición en relación con los demás objetos de la habitación. Si hay algo que el sujeto debe desear conservar es su sentido de la orientación, pues esto no solamente implica consecuencias físicas sino que también influye sobre el astral y aun, a veces, sobre la mente subconsciente. Estoy firmemente convencido de que el lector no tardará en comprobar que una ligera penumbra representa la iluminación ideal para la práctica de la proyección del cuerpo astral.

EJEMPLO DE UNA INTERIORIZACION PROVOCADA POR EXCESO DE LUZ

En cierta ocasión tuve una interesante experiencia relacionada con el factor "luz", que pasaré a narrar de inmediato. La habitación en que duermo de ordinario posee una ventana situada exactamente en una misma línea con el farol de la calle. Desde la cama puedo ver la luz a través de la ventana y aquélla, a su vez, envía sus rayos directamente hacia el dormitorio. La compañía de electricidad local a veces enciende las luces más tarde que otras según la época del año, etc.

Una noche me fui a acostar cuando las luces todavía no habían sido encendidas y pocos instantes después me hallaba en medio de una proyección consciente. Me había elevado por encima del cuerpo físico a una distancia de unos sesenta centímetros. Pero precisamente en este punto, ¡zas! se encendió el farol, inundando de luz la habitación. Inmediatamente sentí el característico resonar de una cuerda rasgueada, seguido de una repercusión. Creo que fue ésta la vibración mas larga que jamas haya oído y era como si mi cerebro, dentro del cráneo, temblara furiosamente.

¿Ha escuchado el lector alguna vez el sonido producido por el rasgueo de una uña de acero sobre la cuerda tensa de una guitarra hawaiana? Pues bien; ése es el sonido que tan a menudo acompaña la interiorización. De donde podrá concluir el lector cuán inconveniente es el efecto de una luz excesiva.

No estaría de más agregar aquí que mucha gente que padece pesadillas ha logrado evitarlas durmiendo en piezas parcialmente alumbradas. Pero dejemos ya el problema de la *luz.*

Carrington, citando a Lancelin, incluye los siguientes factores adicionales capaces de influir sobre la proyección astral; yo no los he experimentado personalmente pero los transcribo aquí por el interés que pudieran reservar para la experiencia particular de cada lector.

Humedad: el aire debe hallarse seco y claro; barómetro alto.

Electricidad atmosférica: en caso de ser elevada perjudica el experimento.

Sexo: preferiblemente masculino para el proyector y femenino para el receptor u "observador" del espectro.

Terceros: en lo posible el proyector y el observador deben hallarse solos.

Este último requisito sólo es necesario cuando el experimento es llevado a cabo en colaboración, esto es, cuando el sujeto trata de aparecérsele a un observador o en aquellos casos en que el sujeto considera que la presencia de algún amigo íntimo a su lado, puede beneficiar la operación.

Mi opinión personal es que, por regla general, de nada sirve al sujeto poner al tanto a terceros de lo que intenta realizar. Yo creo que la única ocasión en que los demás pueden ser útiles, a menos que se trate de médiums, es cuando están dormidos. Lo cual no deja de recordar aquella chuscada: "Sí, Juancito, tu eres muy bueno..., cuando estás durmiendo".

No intentaré en modo alguno explicar *por qué* la proximidad de otras personas dormidas cerca del proyector parece darle fuerza, pero yo he podido comprobar este hecho positivamente más de una vez. Como sé también positivamente que. la proximidad de terceros despiertos (a menos que se trate de médiums) tiende a crear una fuerza contraria a la proyección, por inmóviles que se encuentren.

REPERCUSION TELEPÁTICA

He aquí una pequeña experiencia con la cual tropecé por azar, pero que luego practiqué deliberadamente con dos sujetos distintos, alcanzando resultados similares. Una calurosa tarde de verano, mi hermanito, que tenía entonces doce años, se acostó en la cama con la intención de hacer una siesta. La idea me pareció buena y entonces yo seguí su ejemplo acostándome al lado suyo.

Entre los dos había un espacio de unos treinta centímetros. Al cabo de cierto tiempo comenzamos a adormilarnos, yo con el pensamiento fijo inconsciente en la proyección astral; no con la intención de proyectarme, sino pensando simplemente, con una especie de indolencia mental, en el aparente milagro que tantas veces había experimentado ya.

Mi mente, en estado completamente laxo, lejos se hallaba de pensar en la persona que yacía a mi lado. Recuerdo perfectamente que estaba pensando en la forma casual en que el cuerpo astral hace abandonar del físico. Este pensamiento trajo a otros y así; naturalmente, llegué a pensar en las frecuentes repercusiones del cuerpo. Pero no bien se había hecho consciente este pensamiento en mi espíritu, mi hermano experimentó una violenta repercusión.

Si esto sólo hubiera sucedido en aquella oportunidad, bien pudiéramos haberlo tomado por una coincidencia, pero cuando el mismo hecho se repite numerosas veces se hace necesario suponer que la mente de una persona dada puede influir sobre el movimiento del cuerpo astral. De modo que, a fin de comprobar si este suceso había sido o no el fruto de una simple coincidencia, traté con posterioridad de reproducir las mismas condiciones de la primera experiencia para ver si obtenía un resultado equivalente.

Luego introduje una variante, valiéndome del esfuerzo mental. Me acostaba, por ejemplo, al lado de mi hermano y más o menos en el momento en que éste estaba por dormirse, yo trataba, mediante un esfuerzo de la Voluntad, de hacer "rebotar" el cuerpo astral sobre el físico, después de haber ordenado enérgicamente con el pensamiento durante cierto tiempo, que se proyectase. Pero esto no produjo ningún resultado; los pensamientos conscientes, forzados, no produjeron el mismo efecto que aquellos casuales y tranquilos, —indolentes, podríamos decir— referentes a la proyección astral y las repercusiones.

Más tarde realicé el mismo experimento con dos amigos, llegando al mismo resultado. Los pensamientos tranquilos y casuales sobre la repercusión y la separación, provocaban esta última, en tanto que los pensamientos tensos y voluntariosos no tenían ningún efecto aparente.

Es posible que el sujeto se hallara, al dormirse, en una disposición receptiva y que el pasaje del cuerpo astral a la zona de reposo guardase armonía con los pensamientos provenientes de mi mente en ese sentido, permitiendo un ajuste rítmico entre mi mente y el cuerpo astral que recibía las impresiones por aquélla transmitidas (telepáticamente); finalmente al concentrarse mis pensamientos en la repercusión del cuerpo astral éste, obediente, se había apresurado a retornar al físico.

Estoy firmemente persuadido de que dos personas cualesquiera podrían producir esta repercusión con sólo hacer punto por punto lo que dije antes; y si el sujeto que trata de realizar una proyección astral, desea tener algún amigo de confianza cerca suyo para ayudarlo, yo creo que éste será el ejercicio más indicado para practicar en primer término, puesto que "registra", por así decirlo, el momento en que ambas mentes se hallan armonizadas, pudiendo así encontrar el camino conducente a experiencias más vastas. He aquí las instrucciones precisas para llevar a cabo esta experiencia:

El sujeto y su ayudante deben situarse uno al lado del otro, sobre la cama, o dondequiera que se lleve a cabo el experimento. La hora más propicia para efectuarlo es cerca de medianoche, cuando se empieza a experimentar realmente el deseo de dormir. El sujeto no debe pensar en lo que está haciendo, acostándose en la forma más natural posible. El ayudante concentra entonces su pensamiento en el hecho de que el cuerpo astral del sujeto comienza a elevarse sobre el cuerpo físico.

No debe existir tensión alguna en la mente del ayudante: éste debe limitarse a visualizar, en forma algo indolente, al cuerpo astral del sujeto saliendo del físico a una distancia de unos siete u ocho centímetros —precisamente en el momento en que comienza a "elevarse" dormido—, cuidando siempre de no forzar el pensamiento y dejando que la visualización traiga consigo las ideas asociadas correspondientes relativas al cuerpo astral, incluyendo por fin, las referentes a la repercusión. Con esta última el sujeto debe repercutir.

Todos aquellos que se muestran interesados en los fenómenos ocultos no encontrarán dificultad alguna para alcanzar estos resultados. La armonía entre el sujeto y su ayudante se produce en el momento en que aquél se "eleva" dormido y ejecuta el acto en que se halla pensando el ayudante.

A partir de ese instante los resultados dependen por completo del estado mental del ayudante: éste debe limitarse a pensar y visualizar el cuerpo astral del sujeto. situándolo en la zona de reposo y desviando luego su pensamiento hacia el efecto de la repercusión. Podrá observarse entonces que la repercusión no es muy sería, provocando tan sólo un malestar momentáneo.

Pese a todo, no creo conveniente practicar la proyección astral con la ayuda de un segundo, pues éste es completamente innecesario cuando el sujeto conoce a fondo el método a seguir. En estas condiciones, puede alcanzar un control mucho más fuerte, tomándose dueño absoluto de la situación, sin que influencia alguna proveniente de los pensamientos conscientes o inconscientes de terceros pueda perturbarlo en lo mas mínimo.

Siempre me ha resultado difícil proyectarme en la proximidad de terceros. Uno de los primeros pensamientos que se imponen al sujeto cuando adquiere conciencia en el cuerpo astral proyectado, es el relativo al cuerpo físico. Lo primero que hace uno entonces, cuando percibe la presencia de alguien cerca del punto en que yace el cuerpo físico es interiorizarse.

A mí, por lo menos, siempre me ha sucedido esto y estoy seguro de que todo proyector sincero admitirá que sólo puede mirar con desconfianza a cualquiera que se acerque a su cuerpo físico mientras se halla proyectado. Durante varios años me abstuve de proyectarme a menos que fuera en una habitación cerrada con llave; esto me procuraba, según pude comprobar repetidamente, una sensación íntima de seguridad.

De todos modos. quien haga la prueba experimentará los beneficios de esta precaución. En caso de que el sujeto necesitase la presencia de un "observador" durante el experimento, lo mejor sería que éste permaneciese en una habitación contigua, manteniendo las "manos quietas". Y si es necesario, se llegará al extremo de Cristo cuando le dijo a María: "No me toques". Quizás el lector no haya entendido previamente el significado de esta frase: pero el día en que experimente una proyección consciente no sólo verá con claridad este aparente absurdo sino muchos otros que han sido hasta ahora objeto de su perplejidad.

Lo mejor que puede hacerse es no hablar a nadie de las experiencias que se están realizando. Quizás no sea fácil comprenderlo de inmediato, pero si uno tiene realmente el deseo de producir

una proyección, lo más ventajoso para lograrlo es siempre mantenerlo enterrado dentro de uno mismo; esto "lo intensifica" y esta "intensidad" del deseo provoca la proyección. Si, en cambio el sujeto habla de la proyección, libera, en cierto modo, parte de la "tensión".[2]

[2] Esto se halla en estricto acuerdo, por supuesto, con las enseñanzas del "Nuevo Pensamiento" — H. C.

CAPITULO XI

CÓMO PROVOCAR LA "INCAPACIDAD"

Sabemos ya que durante el sueño natural el cuerpo físico se halla más o menos ˝incapacitado"; pero si se quiere acentuar todavía más esta incapacidad, es necesario aminorar la marcha del pulso. Ya he explicado cómo descubrí este hecho, ideando un método especial para disminuir voluntariamente la velocidad del pulso. Además, las actividades tendientes a aminorar el pulso provocan, como efecto secundario, concentración y relajamiento, con lo cual se torna innecesaria la práctica de ejercicios especiales para obtener estas dos condiciones.

Después que el sujeto se acuesta, lo primero que debe hacer es asumir una cómoda posición horizontal, preferentemente sobre la espalda. En caso de que no tolere la posición yacente de espaldas, puede acostarse sobre el lado derecho. Supongamos que el experimentador adopte la primera actitud, dejando caer los brazos a los costados.

En primer lugar, debe realizar una inspiración profunda reteniendo el aire durante un segundo; entonces debe tratar de enviar el aire hacia la boca del estómago de modo que el diafragma se hinche en ese punto. A continuación se exhalará el aire, dejando los pulmones totalmente vacíos. Esto debe repetirse unas seis u ocho veces. Estas inspiraciones tienen por objeto producir el relajamiento del plexo solar. Será de suma utilidad aquí, un pequeño consejo extraído del libro sobre la Yoga, de Carrington. Helo aquí:

"Es completamente esencial que el sujeto perciba la relajación del plexo solar; debe ser una sensación como si una flor se 'abriese' en el pecho, exactamente debajo del punto en que se dividen las costillas. En caso de que los músculos se hallen tensos, el sujeto no podrá efectuar sus evoluciones hasta tanto no logre relajarlos. Es necesario concentrarse y adquirir un 'control' suficiente de modo que el relajamiento sobrevenga como efecto natural del deseo del sujeto.

"El plexo es el mayor centro nervioso del cuerpo, fuera del cerebro; él regula el 'sistema simpático', controlando también las funciones digestivas y otras funciones vegetativas; se comprende así que el estómago no deba estar lleno al emprender estos ejercicios de yoga, pues esto haría presión sobre el plexo y también contra el corazón. Esta es una de las principales razones por las cuales es de suma importancia que el estómago se encuentre vacío y que la comida ingerida sea muy liviana".

A continuación el sujeto debe cerrar los ojos e imaginarse su propio ser. Luego, comenzando por el punto superior de la cabeza, debe concentrar el pensamiento en el pericráneo y tratar de moverlo empleando los músculos adecuados. Ahora el pensamiento deberá recaer sobre la mandíbula; el sujeto debe aflojarla y apretarla alternativamente varias veces. Luego lo mismo con el cuello; luego con los brazos, con los antebrazos y finalmente, con las manos. El segundo paso consiste en recorrer desde la base del cuello, hacia abajo, todas las partes del cuerpo, pensando en cada una de ellas cada vez, y tratando de contraer y relajar los músculos en todos esos puntos, hasta llegar así a los dedos del pie, en forma muy semejante a la de un gato que contrae y relaja sus zarpas cuando ronronea.

Después, el pensamiento se detendrá en el corazón, no en forma tensa, sino abandonándose a esa idea con laxitud. El sujeto percibirá enseguida sus latidos, pudiendo sentirlos en el punto correspondiente del pecho. La mente deberá concentrarse entonces en esos latidos hasta que se hagan muy pronunciados y el individuo pueda sentirlos y oírlos claramente. [1]

Son éstas las mismas pulsaciones que experimenta el proyector en la nuca cuando se halla fuera del cuerpo físico, dentro del radio de acción del cable. En realidad, ésta es la única sensación física auténtica que el sujeto experimenta durante la proyección, a menos que perciba el peso de las ropas que cubren al ser físico, etc. Esto significa que cuando el sujeto se halla dentro del radio de acción del cable es la duplicación de las sensaciones la que le permite sentir los latidos, tal como podría experimentarlos si estuviera en el cuerpo físico. La mejor manera de sentir el pulso antes de la proyección es recostarse sobre el lado izquierdo; sin embargo, esta posición no es recomendable, por otras razones.

Una vez que el principiante haya adquirido la facultad de yacer en forma totalmente laxa, sintiendo y oyendo al mismo tiempo los latidos del corazón dentro del pecho (para lo cual no necesitará más de dos o tres ensayos), el paso siguiente consistirá en adquirir la capacidad de sentir y escuchar los latidos en cualquier parte del cuerpo, mediante la concentración del pensamiento en cada una de esas partes.

Parto de la base de que el sujeto se encuentra ahora en la posición indicada en mis instrucciones, facultado para percibir los latidos del corazón y en un estado general de laxitud mental.

Entonces el sujeto deberá escuchar los latidos cuidadosamente; ¿se perciben bien? Toc—toc—toc. El sujeto se concentra ahora sobre el cuello. ¿Percibe claramente el latido del corazón en el cuello? Toc—toc—toc. Ahora que puede percibir los latidos en el cuello, deberá posar sus pensamientos en las mejillas y no tardará en escucharlos allí. No bien se hayan experimentado nítidamente las pulsaciones en las mejillas, deberá pasarse a la parte superior de la cabeza, centrando el pensamiento en ese punto: toc—toc—toc. ¡Ya es capaz de sentir los latidos en la cabeza!

El proceso siguiente consistirá en percibirlos nuevamente en todos los puntos antes recorridos: las mejillas, el cuello, el pecho, etc., cada vez más abajo. En este instante, el sujeto los percibe en la boca del estómago. El pensamiento debe permanecer fijo en ese punto hasta que los latidos sean bien nítidos. Allí están: toc—toc—toc. Obtenido esto, el sujeto puede concentrarse un poco más abajo, en la parte inferior del abdomen. En este punto es fácil percibir los latidos, tan fácil casi como en el cuello.

A continuación se pasará a los muslos, los dos a un tiempo. Ya está: toc—toc—toc. Ahora, a las pantorrillas, luego a los pies, a las plantas de los pies (donde se percibirán claramente los latidos del corazón), siempre concentrando el pensamiento en cada punto particular.

Entonces debe regresarse nuevamente a las pantorrillas, y a los muslos. Ahí están las pulsaciones. Después el sujeto pasará a concentrarse en el muslo derecho, dejando de lado al izquierdo. Así, podrá ver que es capaz de percibir los latidos del corazón en cualquier punto en que se pose su pensamiento. En la primera oportunidad en que el lector tenga los pies fríos (literalmente) podrá comprobar por sí mismo el poder de su voluntad, haciendo activar la circulación sanguínea en los mismos mediante el método indicado más arriba.[2]

Si centra su pensamiento en la región del bulbo raquídeo, percibiendo allí los latidos, sabrá entonces exactamente cuál es la sensación experimentada por el espíritu proyectado cuando percibe las pulsaciones a través del cable astral.

Antes de proseguir debo realizar sin embargo, una advertencia. Si el lector es enfermo del corazón, no debe intentar realizar la proyección astral, pues el corazón que llena en la vida una función irremplazable, decrece considerablemente en su actividad durante la proyección astral. Además, como ya sabe el lector, el bienestar del organismo físico depende, durante la proyección del cuerpo astral de la función respiratoria. Pero sí, por el contrario, el lector posee un corazón perfectamente sano, nada tendrá que temer de estos experimentos.

Habiendo alcanzado ya el sujeto la posibilidad de percibir los latidos del corazón en cualquier parte del cuerpo mediante la concentración de su pensamiento, tendrá que tratar ahora de obtener la reducción del ritmo cardíaco, lo cual no es muy difícil. Lo que se necesita para la proyección astral es un pulso *lento y firme.* Cuando el sujeto se concentre sobre este órgano, deberá suponer que representa una inteligencia, al igual que él mismo, y que es capaz de comprender y obedecer lo que él le manda; ésta es, en realidad, la verdadera situación. El corazón es controlado por una inteligencia que se oculta detrás del mismo; nos referimos a la inteligencia subconsciente. Los pensamientos y la concentración del sujeto pueden considerarse como una segunda inteligencia. De modo pues que si se desea disminuir o aumentar la velocidad de funcionamiento del corazón, deberá partirse del supuesto de que se halla gobernado por la inteligencia.

Quizás el lector haya tratado alguna vez de transmitir mandatos o indicaciones a su mente subconsciente para luego preguntarse inseguro:

"¿Cómo saber si mis órdenes fueron o no acatadas por la inteligencia interior?" Pues bien, en el caso del corazón no hay ninguna dificultad para que llegue a saberlo.

Bastará concentrarse en aquél, pensando que cada vez late más y más lentamente o, por el contrario, cada vez más rápido, según sea el caso; si obedece a esta orden, entonces el sujeto sabrá que ya ejerce cierto control sobre la inteligencia rectora. Además, si se conoce el estado en que la mente consciente se halla y cuando es capaz de controlar al corazón, también se conocerá el estado en que deberá hallarse en cualquier otra circunstancia, por ejemplo, cuando se desea imprimir ciertos pensamientos en la mente subconsciente.

Mucha gente se irrita al pensar que su mente subconsciente no obedece desde la primerísima orden consciente impartida. A muchos les fastidia repetir y repetir una indicación para que la mente subconsciente la obedezca. Pero detengámonos a pensar un instante. ¿Qué pasaría si la inteligencia rectora actuase no bien se hubiese impartido la primera orden? Supóngase que el sujeto pensase que su corazón se ha detenido y que la inteligencia interior obedeciera inmediatamente esa indicación, ¿qué sucedería entonces? Afortunadamente, la mente subconsciente no es tan fácil de controlar; sin embargo, no es tan difícil convencer al pulso de que acelere o disminuya su ritmo.

En resumen: supondremos ahora que el sujeto se encuentra acostado de espaldas, en estado laxo, con los brazos a los costados, y que se halla dotado con la facultad de percibir los latidos del corazón en cualquier parte del cuerpo. Este es el momento de concentrar nuevamente el pensamiento en el corazón y, si su marcha no es regular, deberá afirmarse en el pensamiento la idea de que sí es regular. El sujeto debe esforzarse por captar el ritmo adecuado y marcar el tiempo mentalmente, concentrándose en el latido del corazón con el ritmo adecuado. Este ejercicio se realizará hasta que el corazón marche con regularidad.

Una vez que esto haya sido alcanzado, o bien en el caso de que el corazón palpite con perfecta regularidad desde un principio, el sujeto ya estará listo para concentrar su pensamiento en un ritmo más lento. Sólo debe pensar en estas pulsaciones. Debe concentrarse en estos latidos que puede percibir en el pecho y en el corazón. Mentalmente deberá marcarse el tiempo, moviendo ligeramente la cabeza, si es necesario, con cada latido. Después de mantener este ritmo durante varios minutos, deberá comenzar a marcar mentalmente un tiempo más lento, pensando que el corazón empieza a latir más despacio.

De ninguna manera deberá interrumpir su concentración para averiguar si el corazón lo obedece o no, pues esto podrá saberlo naturalmente en su propio cerebro. Continúese pues con el pensamiento concentrado en esta forma, hasta que el corazón marche con el ritmo ordenado. Esto no es ni cercanamente tan difícil de realizar como podría imaginarse el lector; la mayoría de la gente, sin duda, no tardará en lograrlo después de unas pocas horas.

No nos hallamos en condiciones de precisar la lentitud necesaria en la marcha del corazón para provocar una "incapacidad" física considerable. Como se recordará, mi pulso era, en las oportunidades en que experimentaba proyecciones en forma regular, de 42 pulsaciones por

minuto. Esta velocidad no podía considerarse, en modo alguno, peligrosa y sin embargo, provocaba una gran pasividad del cuerpo físico.

Claro está que por lo general las pulsaciones del corazón son más lentas durante el sueño que durante la vigilia; de este modo, si mi corazón latía con un ritmo de 42 pulsaciones por minuto, estando despierto, este ritmo debía disminuir considerablemente al dormirme. Es la circulación de la sangre, entiéndase bien, la que anima, o incapacita al cuerpo físico.

El pulso normal varia según los diferentes individuos, de modo que habrá que considerar por separado cada caso particular. En tanto que el cuerpo físico se halla, hasta cierto punto, naturalmente "incapacitado" durante el sueño, es evidente que una disminución de diez o quince pulsaciones por debajo de lo normal acarreará una incapacidad mucho mayor.

El más indicado para determinar su propio grado de pasividad es, sin duda, el mismo sujeto. El pulso puede reducirse asombrosamente; tanto, que apenas puede percibirse a veces su latido. Si antes de dormirse el sujeto empieza a sentirse ligeramente enfriado, o cree percibir un soplo fresco de aire sobre las piernas o brazos, tendrá en ello un síntoma evidente de "incapacidad", incapacidad que será todavía más profunda cuando el sujeto se duerma. Debe evitarse, sin embargo, enfriarse al punto de sentirse incómodo. Habrá que tratar en este caso, de procurarse a la vez fresco y comodidad.

Sí pese a todo, al lector no le agrada la idea de disminuir las pulsaciones en su corazón y prefiere experimentar con el grado habitual de pasividad durante el sueño (con pulso normal), puede intentarlo y no es imposible que tenga éxito. Ya sabemos que muchas proyecciones tienen lugar con este simple estado de reposo físico. Claro que cuanto mayor sea la incapacidad, mayores serán las probabilidades de éxito; es por esta razón que he dado las instrucciones necesarias para provocar la incapacidad más profunda.

La zona de reposo, en el sueño natural, se halla condicionada en alto grado por el estado del cuerpo físico; cuanto mayor vida haya en éste, tanto más cerca de la coincidencia permanecerá el astral. El grado de dependencia del cuerpo físico es semejante al que existe en relación con la cantidad de energía almacenada en el condensador (cuerpo astral). Si a una profunda incapacidad se suma un estado de enervación, el astral podrá separarse unos treinta centímetros del físico al dormirse el sujeto.

Por el contrario, si se acuesta sin hallarse cansado, con un exceso de energías —más una gran animación física— es muy posible que no se pueda conciliar el sueño, y en caso de lograrlo, que el astral sólo discoincida unos pocos milímetros con el físico. Si el sujeto, al acostarse, presenta un estado de enervación pero sin pasividad física, el astral se separará unos quince centímetros del físico, y así siguiendo para las demás circunstancias, dependiendo la distancia de separación en cada caso, de la intensidad de los factores en juego.

Por regla general el espíritu asciende cada vez más, a medida que el sueño se torna más profundo. Cuando uno "se eleva" dormido, el astral puede hallarse a unos cinco centímetros fuera de coincidencia; pero después de un sueño de algunas horas, el astral puede hallarse a treinta centímetros fuera de coincidencia, debido a que en este tiempo el cuerpo físico se ha tornado cada vez más pasivo. Es por esta razón que la mayoría de las proyecciones tienen lugar después que el sujeto ha dormido varias horas.

Una vez que adquiera la facultad de disminuir el pulso a voluntad, el sujeto se maravillará de la prontitud con que el corazón obedece su mandato; entonces bastarán unos pocos segundos para reducirlo al ritmo deseado. Cuando este ejercicio se domine a la perfección y el control voluntario sobre el órgano sea completo, el sujeto tendrá que hablarle al corazón. Así, le dirá, por ejemplo: "Corazón, ahora tienes que latir con cincuenta pulsaciones por minuto y así seguirás hasta nuevo aviso".

El sujeto podrá comprobar entonces, con asombro, que el corazón conservará efectivamente este ritmo hasta tanto no se le imparta una nueva orden. Esto es más o menos equivalente a hipnotizar la inteligencia rectora que gobierna el corazón. Pero habrá que cuidarse muy bien de dar primero

una orden y luego sacar el reloj para controlar si efectivamente es cumplida, pues esto destruye toda la fuerza del mandato. Y si con todo, el sujeto se empeña en hacerlo, ello se hará por lo menos, en la creencia de que el corazón *late* efectivamente con el ritmo indicado.

El control cardíaco es, hasta donde a mí se me alcanza, el único método seguro para provocar a voluntad la "incapacidad" física.

Su práctica representa un avance inconsciente hacia la "conciencia del yo", requisito éste esencial para la proyección del cuerpo astral. El sujeto debe tratar siempre de reunir todos los factores favorables a la incapacidad del cuerpo físico antes de intentar proyectarse, no importa cuál sea el método empleado para impresionar la Voluntad subconsciente. Y basta por ahora de "incapacidad".

[1] Recuérdese que estas pulsaciones no son percibidas con la mano. Las manos deben mantenerse a los costados del cuerpo. El sujeto se limitara a sentir las pulsaciones del corazón en su interior. — S. M.

[2] También es posible, mediante una concentración apropiada del pensamiento, expulsar la sangre de las diferentes partes del cuerpo. — S. M.

DESARROLLO DE LA CONCIENCIA DEL YO

Todo aquel que quiera tener éxito en la proyección astral debe mantener fijo el pensamiento en sí mismo; debe estudiarse, interrogarse, tratar, en suma, de conocerse. En todo el mundo sólo existe una persona exactamente igual a uno (uno mismo). Debe dejarse momentáneamente el estudio de otras personas y empezar el del propio ser. No es necesario posar la vista a noventa y dos millones de millas de distancia, sobre el sol, para encontrar algo maravilloso; el sol no encierra más misterios que la propia personalidad.

No bien empieza el sujeto a investigarse a sí mismo en esta forma, descubrirá asombrado cuán poco de sí mismo sabía.

Hace algunos años leí un interesante artículo de un famoso investigador creo que en la revista *Physical Culture,* en el que se afirmaba que la mayoría de las personas no tienen ninguna idea del aspecto que presentan sus espaldas desnudas; nunca han visto su columna vertebral en un espejo, ¡y sin embargo, esta misma gente cree conocerse!

La "conciencia del yo"' es fundamental en la proyección astral; de modo que el principiante deberá aprender desde ya a conocerse a sí mismo. A continuación expondré un ejercicio que a mí me significó el éxito en varias pruebas y que, sin duda, resultará un auxiliar inestimable para todo proyector astral.

Colóquese una silla delante de un espejo, pues se trata ahora de que el sujeto se confunda consigo mismo. Para ello, deberá estudiarse tan intensamente que el sopor pronto se apodere de su mente y se pierda la facultad de discriminar cuál es el verdadero yo.

El sujeto se halla, pues cómodamente instalado en un sillón, contemplando su imagen en el espejo. No debe pensarse en el espejo ni debe creerse que uno mira un reflejo; hay que convencerse, por lo contrario, de que uno se encuentra *realmente* en el lugar ocupado por la imagen, es decir, que uno no está en su cuerpo real.

Trátese entonces de escudriñar al propio ser cuidadosamente, procurando descubrir todos los detalles que antes hubieran pasado inadvertidos. Examínese el verdadero color del cabello, la verdadera expresión de los ojos, la verdadera forma de la nariz. Obsérvense los pómulos, el vello debajo de la barbilla, los barritos de la frente, los pequeños surcos a los lados de la nariz. Claro está que hay bastantes cosas que mirar y estudiar y por largo tiempo; pues bien, el examen no debe abandonarse hasta no haber agotado todas las posibilidades de análisis.

Una vez finalizada esta exhaustiva inspección, el sujeto deberá pararse frente al espejo, fijando la vista en los ojos. Manténganse los ojos fijos en los ojos de la imagen reflejada. Si es necesario se

pestañeará, pero sin sacar los ojos de los de la imagen. ¿Empieza el sujeto a sentirse flojo? ¿Comienzan a balancearse ligeramente de un lado a otro? Pues bien, eso es precisamente lo que debe hacer.

A continuación, habrá que sentarse nuevamente en la silla mirando siempre en los ojos del espejo. Simultáneamente, repítase el *propio* nombre una y otra vez, en forma clara y monótona. Esto produce un efecto muy sutil sobre la mente. Si después de algunos instantes, los ojos parecen enturbiarse u oscurecerse, no debe permitirse que esto perturbe la fijeza de la mirada, manteniéndola, por el contrario, perpetuamente clavada en los ojos de la imagen.

Esta ilusión del yo "despista" al cuerpo astral, pues hace creer a la mente subconsciente que es la imagen reflejada el verdadero yo. Por lo común, si el sujeto se duerme en este momento, la indicación en este sentido es tan vehemente que impulsa a la Voluntad subconsciente, poniéndola en actividad, y ésta, a su vez, conduce al cuerpo astral hacia el lugar en que la mente interior cree que se halla el verdadero ser.

Téngase siempre presente que no importa en lo más mínimo la mayor o menor veracidad de la indicación proveniente de la mente subconsciente; si la mente se engaña en la creencia de que el propio ser se encuentra en el punto reflejado en el espejo, imprime en la Voluntad subconsciente la idea correspondiente. Esta prueba puede practicarse por la noche, tratando de conciliar el sueño en la silla; o bien puede ensayarse en un momento en que el sujeto se halle "muerto de cansancio"; entonces habrá que acostarse de un salto y dormirse de inmediato, conservando presente en el pensamiento aquella visión. Casi no hace falta decir que en este ejercicio el sujeto tendrá que utilizar sus ojos reflejados en el espejo, al igual que una bola de cristal. No estaría de más, por otra parte, estudiar la forma adecuada de mirar en una esfera de cristal, aplicándola luego a este ejercicio; desgraciadamente no podemos dedicar aquí otra consideración al respecto. De todos modos, es éste un ejercicio excelente, pues implica los requisitos específicos de la proyección astral.

DINAMIZACION DE LA PROYECCION

Uno de los mejores auxiliares de la proyección del cuerpo astral ea la "comprensión de los fenómenos astrales"; esto es, el conocimiento de los verdaderos hechos y actividades que configuran el comportamiento del cuerpo astral y las causas de los mismos. Estos deben grabarse indeleblemente en el pensamiento. Muchas veces esta comprensión resplandece de pronto en la mente del sujeto, asombrándolo y maravillándolo de que nunca con anterioridad hubiera percibido realidades tan evidentes. Es posible que muchos de mis lectores abran los ojos por primera vez a los fenómenos del yo, y que, después de estudiarlos, empiecen a experimentar de inmediato los síntomas de la actividad del cuerpo astral, síntomas que antes siempre habían sido pasados por alto. El lector tendrá que leer sobre el fenómeno, pensar en el fenómeno y practicarlo intensamente, si realmente quiere llegar a ser un proyector astral. La comprensión del proceso debe arraigarse en la mente tan profundamente que llegue a convertirse en parte de la propia vida. La consagración al estudio de la proyección astral deberá ser tan absoluta, que el estudiante no tolere la menor interrupción durante su aprendizaje.

He aquí, pues, el gran secreto para conseguir que el fenómeno se "exprese" ante uno. Entiéndase bien que estamos tratando ahora de otro método para provocar la proyección del cuerpo astral, método que consiste en la "impresión de la proyección astral en el pensamiento". Este es un procedimiento directo; cuando llega a convertirse en parte de la mente subconsciente, la mente comienza a tornarse obsesionada por el conocimiento de que el cuerpo astral puede existir con independencia del físico no pareciendo haber, por lo tanto, ningún obstáculo para que el cuerpo astral no se proyecte fuera de él.

¿Comprende el lector lo que esto significa? El sujeto debe impregnar su mente subconsciente en tal medida con la idea de la *proyección astral* que ésta no tarde convertirse en una obsesión. Esto puede lograrse mediante la mente consciente, a través de un tenaz *estudio del arte,* de la *práctica del arte* y de la *meditación sobre el arte.* Ante todo, el sujeto deberá alentar una gran ambición: proyectar el cuerpo astral. Deberá empaparse en esta única aspiración y de este modo, no sólo estará creando un deseo vehemente —que la mente subconsciente (que ya sabe todo lo relativo a

la proyección) tratará de aplacar— sino que también estará contribuyendo a la formación de un hábito profundo; en poco tiempo, el sujeto empezará a soñar frecuentemente con el fenómeno.

Esto es particularmente probable si antes de acostarse dedica un par de horas a la lectura de un artículo sobre el proceso y luego se duerme con éste en su pensamiento. Y recuérdese bien que el soñar con la proyección astral (esto es, soñar que el cuerpo astral puede hacer y hace todas las cosas allí relatadas) implica la seguridad positiva de experimentar, tarde o temprano, la proyección del cuerpo astral. ¿Cómo podría haber soñado el lector con este fenómeno, si todavía no lo comprendía perfectamente? ¡Si hasta es probable que ni siquiera supiera de la existencia del cuerpo astral! Ahora, en cambio, puede impregnarse hasta tal punto la mente en la comprensión del fenómeno, que su visión se hace nítida en el pensamiento, empezando a constituir una parte de su vida y, sobre todo, de sus *sueños.*

Sé positivamente que soñar con la proyección astral determina en la práctica la proyección. Hasta un sueño producido por el temor de proyectarse, puede extraer al cuerpo onírico. Pasaré a explicar ahora cómo el miedo puede constituir a veces un factor negativo y otras, positivo, para la proyección, según las circunstancias especiales en que el miedo se manifieste.

En mis primeras experiencias de proyección consciente —debo confesarlo— solía tener miedo, no durante la proyección (y esto es lo extraño) sino antes de dormirme. Lo milagroso del proceso se apoderaba de mi pensamiento hasta extremos que las palabras no pueden expresar; su idea me poseía con mayor fuerza, que deseo, pensamiento, o ansiedad alguna.

No sé en qué forma me hice la idea (quizás por haber oído hablar a otros de ello) de que toda clase de asesinos, malhechores y demonios habitaban en el plano astral, a la espera de víctimas propicias. Un eminente espiritista me advirtió que era posible que algún genio maligno influyera sobre mí durante la proyección, o que se introdujese en mi cuerpo físico, impidiéndome regresar nuevamente al mismo.

Reconozco que esto me daba miedo, tanto miedo, que las primeras veces sentía verdadero terror antes de dormirme. Entonces todo el proceso se instalaba nítidamente en mi pensamiento, nada más que por el miedo de proyectarme y ser aprisionado por algún monstruo astral.

¿Cómo actuaba este miedo? Precisamente, haciendo las proyecciones más frecuentes, pues mi espíritu se hallaba impregnado con el conocimiento de todo el proceso; además, ese mismo miedo que lo intensificaba, contribuía a exteriorizar la energía neural, haciéndome más propicio aún a las grandes separaciones.

Y, noche a noche, para mi infortunio, el cuerpo astral abandonaba al físico obedeciendo las órdenes de la mente subconsciente. Muchas veces me despertaba en medio de un sueño proyectivo para descubrir que realmente se había proyectado mi astral durante el sueño. Las repercusiones eran cosa de todas las noches. Pero el hecho que más me desconcertaba era éste: ¿por qué sentía yo tanto terror cuando me hallaba en el físico o al despertarme en el astral dentro del radio de acción del cable (con el resultado forzoso de una repercusión) en tanto que, cuando me hallaba libre, esto es, —cuando despertaba fuera del radio de acción del cable— no experimentaba el menor temor?

Esta comprobación me impresionó profundamente; ¿por qué desaparecía así el miedo? Era el mío similar al caso de un jugador de fútbol antes de un partido, o de un boxeador antes de una pelea, que se sienten morir de miedo o de nervios, para recobrarse luego repentinamente, al entrar en acción. Era ésta exactamente, la sensación que Yo experimentaba.[3] Después de un tiempo, tanto llegué a acostumbrarme a las proyecciones que empezaron a gustarme; los demonios astrales no parecían preocuparse mayormente por mi persona y las veces que me encontré con alguno no me parecieron muy diferentes de la gente que siempre había conocido.

No bien desapareció el miedo a las proyecciones, advertí que éstas empezaban a ocurrir con menos frecuencia. Pero cuando el deseo de producirlas reemplazó al miedo, advertí que aumentaban nuevamente. Yo sé ahora que el *miedo* y el *deseo* producen efectos similares sobre la mente subconsciente, configurando la orden de proyectar al astral durante el sueño. Mi mente

subconsciente se hallaba, pues, saturada con el conocimiento de lo que mi cuerpo astral era capaz de hacer y con el deseo de hacerlo.

También el lector puede llegar a proyectarse de esta forma. Simplemente tendrá que dinamizar su mente subconsciente con un conocimiento y deseo verdaderos de la proyección astral. Con la mente así dinamizada, le bastará dormirse para proyectarse. La mente subconsciente puede llegar a saturarse con este conocimiento y deseo por medio de la mente consciente, es decir, pensando en la proyección, practicándola y leyendo acerca de la misma con la mayor frecuencia.

Hay que leer sobre la proyección antes de irse a dormir. Hay que concentrar el pensamiento en la trayectoria que habrá de recorrer el fantasma durante la proyección. Esto último es de la mayor importancia; yo he comprobado que una vez que la mente se halla dinamizada, constituye una de las fuerzas más grandes para la consecución del éxito. Pero claro está que el lector no hubiera podido hacer esto con anterioridad, ya que nadie le había dicho cuál es el recorrido exacto e invariable del espíritu durante la proyección; ahora, con la ayuda de este libro, la tarea se verá altamente simplificada.

Cuando en adelante nos refiramos a la "dinamización" de la proyección, solo significaremos la saturación de la mente subconsciente con el *conocimiento* y el *deseo* de la proyección astral. Esta saturación de la mente subconsciente se alcanza mediante la mente consciente, la Voluntad consciente.

[3] El lector puede tener la certeza de que la proyección del cuerpo astral puede ser, en realidad, cualquier cosa menos lo que la imaginación supone que es. Es la errónea concepción de la mente la que produce disgusto en el sujeto y no la proyección real. Indudablemente, esto vale también para la proyección permanente (muerte). — S. M.

¿QUE ES LA "VOLUNTAD"?

El lector podría preguntarse en qué consiste la Voluntad. Veamos lo que C. Franklin Leavitt dice al respecto:

"Se han dicho una cantidad de tonterías sobre la educación de la Voluntad. La mayoría de los libros que sobre ella tratan no llevan a ninguna parte, pues no explican en absoluto el proceso del Querer."

"Tenemos la costumbre de pensar que 'Querer' significa forzarse **a** hacer algo, o entrar en acción."

"Significa sí, obligarse a hacer algo y significa también entrar en acción, pero Mentalmente. Querer significa un esfuerzo de La Atención. William James señala que a esto se limita simplemente la Voluntad, es decir, a la Atención. La voluntad consiste, simplemente, en conservar la atención sobre cierto pensamiento o idea hasta que llene por completo la mente, desalojando todas las demás ideas de la conciencia."

"No existe pues, ninguna dificultad en obligarse a hacer algo, si no se permite la entrada en la mente a ninguna otra idea. Y en efecto, las ideas que lo impulsan a uno hacia la Acción son las mismas que dominan la conciencia, las que se adueñan de la atención... Hay que pensar resueltamente, con determinación. Hay que idear planes para llevar a efecto los pensamientos. Hay que concentrarse. Hay que arrojar bien lejos, todos los pensamientos perturbadores. Así no se tardará mucho para poder empezar a comportarse de acuerdo con aquellos pensamientos."

Una vez adquirida esta "dinamización proyectiva", una vez saturada por completo la mente subconsciente con el conocimiento y el deseo de la proyección astral, se podrá dar por cumplida la parte más difícil de la tarea. Pero recuérdese, ante todo, que la mente debe ser dominada por el conocimiento y el deseo del proceso, pues es esta presión conjunta la que ha de abrirse paso hacia la superficie de la mente durante el sueño. Cuando el sujeto conoce su arte y el deseo estimula a la Voluntad subconsciente, la realización de una proyección astral se torna un juego de niños.

SUEÑOS PROYECTIVOS TIPICOS

La "dinamización proyectiva" debe producir sueños proyectivos. Siempre que el astral se halle en estado parcialmente consciente y que la "tendencia" (tendencia hacia la proyección) se muestre activa durante el sueño. El contenido de un sueño proyectivo depende del grado de comprensión de los fenómenos astrales que tenga el sujeto; es de vital importancia, por consiguiente, poseer un conocimiento acabado do todos los pormenores que rodean a las actividades del astral después de la separación.

Volvamos ahora al principio fundamental del control onírico: tratar de soñar un sueño veraz con respecto al fantasma. La forma más sencilla de provocar un sueño de este tipo es hacer que la comprensión de la proyección y el deseo de realizarla se apoderen hasta tal punto del pensamiento, que el sujeto no pueda dormirse sin pensar en ello. Entonces, cuando se duerma, la "tendencia" dejará sentir su efecto. Es ella quien realiza toda la operación. Consiste en este caso en sugerir hacer precisamente aquello que se está tratando de hacer. Como se recordará, dijimos antes que el "control onírico" es el método más fácil para lograr la proyección del cuerpo astral. Pues bien, lo que ahora decimos es que la "dinamización proyectiva" es el método más simple para alcanzar el control onírico, pues la dinamización del conocimiento de los movimientos del cuerpo astral y del deseo de realizarlos, determinan el surgimiento del sueño adecuado. Durante muchos años mi mente se halló completamente "dinamizada" con la proyección; en realidad, no podía pensar sino en la proyección del cuerpo astral ni podía soñar sino con la proyección, noche a noche, y en muchos de estos sueños me sucedía despertarme para encontrarme proyectado.

Solía soñar (en el sueño proyectivo) que me hallaba acostado en posición horizontal encima exactamente de mi cuerpo físico (aun cuando supiera en el sueño que estaba soñando; he ahí la parte difícil de captar) y luego soñaba que me desplazaba a lo largo de la trayectoria recorrida en la realidad por el astral.

Uno se halla tan cerca de la verdadera conciencia cuando sueña que está soñando y se trata de un sueño proyectivo, que aparentemente, esta verdadera conciencia se ve forzada a intervenir. En esta forma tenía lugar la mayoría de mis proyecciones conscientes.

Otras veces el sueño asumía otra forma. En lugar de soñar que me elevaba en el cuerpo astral, me parecía estar parado de costado, observando cómo se proyectaba el cuerpo astral y entonces, después de unos instantes me *introducía* en éste y luego continuaba soñando que me hallaba allí, o bien me despertaba realmente en el mismo.

Existen varias explicaciones posibles, aunque puramente teóricas, que pueden arrojar luz sobre este punto. En efecto, cierta vez advertí que en el momento en que soñaba que me introducía en el cuerpo astral (ya proyectado), empezaba a tomarme consciente *en* ese cuerpo. Recuérdese que la "conciencia" abandona al astral cuando se produce la "inconsciencia". No es la salida del cuerpo astral lo que determina la inconsciencia. En modo alguno, pues el cuerpo astral puede estar *consciente* fuera del cuerpo físico, y el cuerpo astral puede estar *inconsciente* fuera del cuerpo físico y el cuerpo astral puede estar *inconsciente* dentro del cuerpo físico.

El hecho de que el cuerpo astral se mueva hacia la zona de reposo durante el sueño no indica en modo alguno, que la salida del astral sea la causa de la inconsciencia. Sucede simplemente que las cosas son así. En efecto, la salida del astral por un lado, y la intervención de la inconsciencia, por el otro, fenómenos ambos que tienen lugar generalmente en forma casi simultánea, constituyen dos funciones completamente independientes.

Si nos tornáramos inconscientes cada vez que el astral abandona el cuerpo físico, la proyección astral consciente sería un mito. Muchas personas pueden, de hecho, moverse hacia la zona de reposo durante el estado hipnagógico —siendo la descoincidencia de poco más de medio centímetro— y conservarse conscientes todavía, pero sin darse cuenta de la separación, experimentando luego una brusca repercusión dentro del cuerpo físico.

Esto es sumamente frecuente. Dado que la inconsciencia sobreviene generalmente cuando el sujeto empieza a dormirse —exactamente unos instantes antes de efectuar el tránsito hacia la

zona de reposo— muchos ocultistas han caído en el error de suponer que la salida del cuerpo astral del físico es la *causa* de la inconsciencia.

También la inversa es cierta, es decir, que podemos hallarnos inconscientes dentro del cuerpo físico desde cierto tiempo antes de que el astral salga a la zona de reposo. Este es el caso más frecuente cuando el organismo se halla bajo los efectos de algún estimulante. Como se ve existen algunas excepciones a la regla que gobierna el pasaje del cuerpo astral a la zona de reposo. De todos modos, el principio general es que el astral entra en la zona de reposo inmediatamente después de haberse producido la inconsciencia.

Según los individuos, el tiempo que media entre la pérdida de la conciencia y la salida del astral puede ser mayor o menor, dependiendo las variaciones de la naturaleza intrínseca de cada sujeto. Como puede verse fácilmente, para realizar una proyección consciente —desde el comienzo de la misma— el tipo de sujeto más indicado es aquél que inicia el tránsito hacia la zona de quietud antes de que sobrevenga la inconsciencia. Sobre esta peculiaridad del individuo influyen diversos factores: temperamento, incapacidad, etc., según hemos visto.

Puesto que sabemos que es la salida de la conciencia del cuerpo *astral,* lo que produce la inconsciencia, podríamos explicar en esta forma aquel sueño en que uno sueña que está proyectado en el cuerpo astral, pero separado de ese cuerpo, debido a que la verdadera conciencia se halla fuera del astral. Y esta teoría parece tornarse todavía más probable en aquellos casos de sueños proyectivos, en que el sujeto se halla fuera del cuerpo astral contemplando sus movimientos, y luego se introduce en el cuerpo, adquiriendo conciencia en el mismo, en el momento en que sueña que se introduce.

Ahora bien; si la conciencia plena abandona al cuerpo cuando el astral se halla inconsciente, la conciencia debe abandonar al cuerpo parcialmente cuando éste se halla parcialmente consciente. Y en un sueño de esta naturaleza —cuando uno sueña que observa los movimientos del cuerpo astral y luego se introduce en éste— ¿no es posible que una parte de la conciencia que escapó del cuerpo fuera capaz de comprensión real? O quizás esto se explique suponiendo la existencia de un cuerpo más refinado, coincidente con el astral, que en el transcurso de este sueño se separara de aquél y lo contemplara mientras recorriese su trayectoria, para volver a introducirse, finalmente en el astral. [4]

De todas maneras, estos son los dos sueños proyectivos típicos que se experimentan cuando se sueña con la proyección. Primero, aquél en que uno se halla en el cuerpo astral y recorre la trayectoria del espíritu durante la proyección. Segundo, aquél en que uno se mantiene de pie separado del astral, observando sus movimientos a lo largo de la trayectoria habitual, para luego introducirse en el mismo.

Si nos detenemos un minuto a recordar algo que hemos explicado con anterioridad, veremos que a veces puede observarse al cuerpo astral desde los ojos físicos, debido al circuito visual que corre a lo largo del cable. Ahora bien; si uno puede ver esto estando consciente, ¿por qué no habría de verlo cuando esté parcialmente consciente (soñando que se halla de pie mirando los movimientos del cuerpo astral)? Yo creo, por mi parte, que esta podría ser una plausible explicación de este tipo de sueños proyectivos.

La forma más directa, y por cierto, la más sensata, de crear una "tendencia" adecuada en la mente subconsciente, a fin de que se manifieste durante el sueño, es sin duda, la que ya señalamos antes, es decir, la "dinamización proyectiva". ¿En virtud de qué —me pregunto yo— habría el sujeto de complicarse la vida tratando de saturar su mente con un hábito no relacionado con la proyección del cuerpo astral, por la sola razón de que la tendencia hacia ese hábito es capaz de impresionar a la Voluntad subconsciente, cuando puede, en cambio, saturarse la mente en la misma forma con el conocimiento del arte y el deseo de ejecutarlo, adquiriendo así la facultad de soñar directamente los procesos proyectivos que tienen lugar en lugar de soñar un hábito cualquiera, digamos por ejemplo, su rutina cotidiana?

[4] Esto estaría de acuerdo, por supuesto, con el "cuerpo mental" de los Teósofos y, en cierto modo, podría decirse que representa una prueba experimental de la realidad del mismo. — H. C.

COMO INCREMENTAR LA TENDENCIA DE LA RUTINA

De todos modos, si el lector se empeñara sin embargo, en imponer la tendencia de la rutina a la mente subconsciente, tendría que concentrar toda su Fuerza de Voluntad consciente sobre la rutina. En tal caso, el sujeto deberá aferrarse con determinación siempre a las mismas tareas diarias, sin apartarse nunca de las mismas en ninguna circunstancia.

Hay que acostarse a horario, y levantarse a horario, comer a horas fijas, ejecutar diariamente las obligaciones usuales, en forma regular y concienzuda, etc., hasta que la rutina se convierta en una parte de la vida del sujeto, hasta que la mente haya desalojado de su campo toda impresión extraña y el individuo se comporte casi automáticamente. Con la mente así saturada por la "tendencia" del hábito, el sujeto deberá visualizarse a sí mismo realizando la diaria rutina, en el momento de "elevarse" dormido, cuidando de asegurar la completa pasividad del cuerpo físico antes de practicar la visualización.

La Voluntad subconsciente actuará de acuerdo con la fuerza de la indicación. Nosotros nos apegamos a un hábito por una de estas dos razones o quizás, en algunos casos, por las dos: 1) Porque *deseamos* realizar una tarea dada y 2) porque la necesidad nos obliga a realizar esa tarea.

Si esto es cierto, la "tendencia" de la rutina habrá de impresionar a la Voluntad subconsciente en consecuencia. Si el sujeto desea la rutina, la Voluntad subconsciente habrá de mover al cuerpo con mayor facilidad que si aquél se forzara a sí mismo en la ejecución de la rutina, por pura necesidad; esto significa, simplemente, que el deseo sumado al hábito domina a la Voluntad subconsciente en forma más completa que el hábito solo.

La dinamización proyectiva es mucho más fácil de imprimir sobre la mente subconsciente que la dinamización de la rutina, pues ésta es demasiado vulgar para "apoderarse" de la mente con la misma fuerza que la proyección astral. Siempre es mayor el efecto sobre el pensamiento de lo supra-normal que de lo normal. A mi juicio, el método de la proyección astral basado en la tenacidad de un hábito es, con mucho, el más difícil de todos; y, si ha de juzgarse por la naturaleza humana, no podrá negarse que la mayoría de la gente no habrá de sentirse especialmente inclinada a aferrarse con gran tenacidad a su diaria y vulgar rutina. La *dinamización proyectiva* aventaja a la *dinamización de la rutina* en la producción de la proyección astral, en la misma medida en que el barco de vapor aventaja al de velas. Con todo, ambos son buenos y siempre terminan por llevar al destino perseguido.

Hay que crearse un fuerte hábito del estudio de la proyección astral; hay que convertir la práctica de este arte en una rutina y hay que desear la facultad de proyectarse en el astral con tanta vehemencia que la mente llegue a ser dominada por la "proyección astral". Debe lograrse una pasividad completa del cuerpo físico y "elevarse" dormido, visualizando la trayectoria recorrida invariablemente por el astral en la proyección. Esa es la forma de proyectarse a voluntad.

Quizás el lector piense que, después de todo, es bastante difícil proyectar al cuerpo etéreo; pero si se piensa en que las causas de este fenómeno surgen a veces en forma desconocida, se comprenderá que hacer entrar en juego intencionalmente a estas mismas causas no es, al fin y al cabo tan sencillo.

COMO INCREMENTAR LA TENDENCIA DE LA SED

Cuando se intente promover una "tendencia" del tipo de los deseos, se comprobará que es el deseo de beber el más fácil de estimular y el que con más vigor puede imprimirse en la mente subconsciente. Y si el lector no se convence de que la sed es el factor creador de tendencias más poderoso, pues no tiene más que probar cuánto tiempo puede estar sin tomar agua... Beber es una necesidad. La sed debe ser saciada. La mente adopta la determinación de satisfacer el deseo y, al proyectarse el cuerpo astral, la Voluntad subconsciente actúa en consecuencia.

He aquí un método cuya eficacia he podido comprobar repetidas veces:

El sujeto empieza por privarse de beber durante un considerable lapso antes de ir a acostarse (se descuenta, por supuesto, que la experiencia se ensayará por la noche, al irse uno a dormir). La duración del lapso en el cual el sujeto debe privarse de beber debe ser calculada por él mismo, dado que las condiciones varían con los diferentes individuos.

Suele ser conveniente empezar por la mañana, de modo que el deseo de beber se torne suficientemente intenso a medida que avanza el día: en caso de hacerse angustioso puede tornarse un sorbo de agua periódicamente para amortiguar la ansiedad. Al llegar la noche, si el deseo se vuelve demasiado intenso, el sujeto deberá tomar unos sorbos de agua salada. El deseo quedará así satisfecho, en cierta medida, por un breve lapso, para luego retomar con más vehemencia que antes.

Además, en el transcurso del día puede acrecentarse el deseo de beber, fingiendo que se va a beber, pensando en beber, mirando el agua sin tocarla, etc. Antes de acostarse, se colocará un vaso de agua fría en algún lugar en que el sujeto tenga la costumbre de beber; digamos, por ejemplo, en la pileta de la cocina. El sujeto puede sentarse en una silla y mirar el vaso de agua, concentrando el pensamiento en su deseo de beber.

Se mantendrá la vista fija en el agua, al tiempo que se concentra el pensamiento en el cuerpo astral, visualizándolo al abandonar el organismo físico en la habitación en que el sujeto duerme y se representará mentalmente su viaje hacia la cocina para aplacar la sed con el agua que sus ojos están clavados. No debe abandonarse ni un momento esta visión del camino que el astral habrá de recorrer después de proyectarse. Repítase este proceso mental una y otra vez, manteniéndose la vista fija siempre en el vaso.

Llega entonces el momento de ir a acostarse y dormir. El sujeto tendrá sed, pero olvidándose por ahora de su sed, tendrá que pensar en el corazón, a fin de disminuir el pulso por medio de la concentración del pensamiento en el mismo. Si el sujeto no consigue conciliar el sueño puede tomar otro sorbo de agua, preferentemente salada, de modo tal que el deseo se acentúe todavía más después de haberse conciliado el sueño.

El mismo hecho de que el sujeto encuentre difícil dormirse, demuestra que la tendencia de la sed es de una fuerza inusitada: pues bien, es esta misma fuerza, que lo mantiene al sujeto despierto, la que habrá de poner en acción a la Voluntad subconsciente para mover al cuerpo astral, durante el sueño.

Al caer dormido, el sujeto debe seguir pensando en el vaso de agua; debe pensar también en la salida del cuerpo astral y en su trayectoria hacia el vaso. Si el cuerpo físico ha sido adecuadamente "incapacitado" el cuerpo astral saldrá del físico durante el sueño para tratar de aplacar el deseo. La trayectoria pensada de antemano se impondrá por sí sola y el astral no tendrá más remedio que seguirla.

Es necesario dejar sentado que se trata en este caso de un ejercicio extremo; en efecto, en esta forma se consigue mover al cuerpo astral con suma facilidad, pues el solo deseo de agua basta, de hecho, para mover al astral y todo lo que se limita a hacer la mente es conducir al cuerpo hacia un lugar cualquiera donde pueda beber, sin importar que el recorrido haya sido o no preparado de antemano. Sin embargo, si el sujeto toma todas las precauciones antes enunciadas, podrá estar más seguro del éxito.

Después de haber practicado este ejercicio por algún tiempo, deberán analizarse los sueños a fin de establecer si éstos corresponden con los movimientos reales del astral. Puede ser, incluso, si el sujeto tiene suerte, que adquiera conciencia durante la proyección. Si no lo consigue, deberá concentrarse en el hecho (mientras practique el ejercicio) de que *debe* despertarse al llegar al vaso de agua. El sujeto debe representarse a sí mismo en el momento de tornarse consciente, al tocar el vaso de agua. Entonces, cuando se proyecte y toque el vaso —al menos el espacio en que se encuentra el vaso— la indicación de tornarse consciente se impondrá por sí misma.

En forma similar puede estimularse también el deseo de comer, intensificándolo con el mismo procedimiento antes indicado para el agua. Esto no es tan desagradable como el método de la sed. Si el sujeto es muy "comilón", el método resultará; pero, si por el contrario, se trata de una de esas personas a quienes la comida les resulta casi indiferente, la "tendencia" creada por el ayuno no será lo bastante vehemente para apoderarse por completo de su pensamiento.

El individuo puede idear su propio método, cuando estimule la tendencia del hambre, pues si a esta altura no comprende todavía los principios involucrados en la proyección del cuerpo astral, esto significa que no se halla preparado todavía para practicarla. Al referirse a la exteriorización en su libro sobre el Yoga, Carrington dice:

"El primer paso consiste en abstenerse de probar todo alimento v bebida estimulante. Las glándulas pituitaria y pineal son excesivamente estimuladas, según se cree, por estos agentes, lo cual perturba la circulación sanguínea en el cerebro." Este es otro factor que el lector debe tener siempre presente cuando intente realizar una proyección astral, pues la ingestión de bebidas y alimentos estimulantes conspira contra la "incapacitación" del cuerpo físico.

Ya hemos dicho que existen algunos alimentos que influyen sobre el cuerpo astral y, como se recordará, algunos investigadores han llegado a afirmar, incluso, la existencia de una dieta específica para aflojar el cuerpo astral, como así también la de otras indicadas para ajustarlo. Sea ello lo que fuere, por mi parte creo haber probado más dietas que persona alguna en el mundo, con el fin de aflojar al miembro astral, arribando finalmente a la conclusión de que, si bien es cierto que algunos alimentos tienden a aflojar al astral, su efecto es demasiado insignificante para ser tenido en cuenta.

Es la tendencia imperante en la mente la que proyecta al cuerpo y no hay alimento alguno capaz de crear una tendencia adecuada. A mi juicio, lo único que conseguirá el lector si intenta obtener la proyección astral mediante ciertas dietas, será una gran desilusión a menos que, claro está, la dieta produzca hambre, a semejanza de un ayuno corriente, o a menos que la dieta favorezca la incapacidad, facilitando así la entrada de otros factores en juego. Esto es todo lo que puede hacer una *dieta,* es decir, ayudar la acción de los factores fundamentales de la proyección.

LA PROYECCION HACIA EL AGUA

En cierta ocasión, mientras experimentaba con la *tendencia de la sed,* me ocurrió lo siguiente: Al pie de una loma cubierta de bosques que alcanza a verse desde donde escribo estas líneas, hay una fuente que brota de las raíces de un árbol. Si quisiera llegar hasta la fuente tendría que atravesar el camino que pasa frente a mi casa, recorrer cerca de un cuarto de milla a lo largo del río hasta llegar a un puente, cruzar el puente y atravesar una pequeña distancia a lo largo de las vías del ferrocarril, llegando así al lugar en que los rieles se aproximan al pie de la loma.

Tiempo atrás tenía la costumbre de recorrer frecuentemente ese camino y sentarme al pie del manantial. Una de las cosas que más me encantaban era arrodillarme a beber (cosa que, por lo demás, todavía me gusta), de modo que siempre me las arreglaba para hacer un paseo hasta la fuente y beber de su agua.

No sé por qué razón, pero lo cierto es que el agua del manantial me gustaba mucho más que la del pueblo. Así pues, una tarde atravesé el río, en dirección a la fuente, como de costumbre, llevando un recipiente para traer agua al regresar. Esa noche volqué el agua en la pileta —donde siempre bebo en mi casa— y me quedé mirándola unos veinte minutos antes de irme a dormir. Me proponía, como el lector habrá adivinado, proyectarme hacia la pileta llena de agua.

Pero, en lugar de hallarme en la pileta, cuando me desperté en el astral me encontraba, para sorpresa mía, precisamente al lado de la fuente. El cuerpo astral había dejado atrás la pileta, el río, las vías, para detenerse finalmente junto al surtidor. A diferencia de lo que es habitual, el despertar no fue precedido, esta vez, por ningún sueño. Me desperté de pronto, simplemente, para encontrarme en aquel sitio. Debo hacer notar que siempre es conveniente tener algún sueño

antes de despertarse, pues, en caso contrario, el sujeto es presa de agitación. El sueño permite que la conciencia sea adquirida en forma gradual.

CAPITULO XII

CARACTER RARO DE LAS PROYECCIONES CONSCIENTES

Sólo muy raramente logra el proyector astral obtener una proyección *completamente* consciente desde el principio al fin. Lo sé, no sólo por experiencia, sino por la experiencia de muchos otros investigadores. La mayoría de los informes relativos a proyecciones astrales comienzan en el momento en que el sujeto se encuentra a sí mismo en su nuevo cuerpo, fuera del físico, es decir, que el sujeto no se vuelve consciente sino hasta el momento en que se encuentra proyectado a cierta distancia del organismo físico, fuera del radio de acción del cable.

Algunos proyectores pretenden saber *cómo* llegan hasta allí; otros reconocen francamente que no comprenden las razones que los mueven. Pero hay algo que siempre me ha llamado la atención: si los proyectores que comprenden cómo tiene lugar el proceso, realmente lo conocen, ¿por qué no lo han hecho conocer a los demás? Puesto que yo conozco todos los pormenores de este proceso desde hace años, tuve siempre la convicción de que todos los estudiosos de lo oculto debían también conocerlo.

Sin embargo, cuando comencé a estudiar los escritos de quienes se habían ocupado del tema, llegué a convencerme de que éstos no habían logrado entender, por regla general, la proyección astral. Resulta fácil decirle a la gente lo que sucede una vez que el astral se ha proyectado; pero explicar la forma en que puede provocarse una proyección ya es otra cosa.

Es muy fácil decir: "Yo no revelaré el proceso de la separación real de los cuerpos", como dicen la mayoría de los proyectores, con el pretexto de que ello representaría un "peligroso" instrumento, capaz de conducir a "desastrosos resultados". Después de un análisis llegué finalmente a la conclusión de que la verdadera razón que estos prudentes investigadores tenían para ocultar el proceso detallado de la proyección no era el temor a los posibles peligros por ella implicados, sino pura ignorancia.

Estos proyectores saben que hay ciertos procedimientos que facilitan la proyección del cuerpo astral, pero lo que no saben es *por qué* la favorecen. Ellos saben que despiertan fuera del cuerpo físico, pero, ignorando el porqué, se han imaginado que se trata de un "don", o bien de una facultad "espontánea". Y el hecho de que la mayoría de sus descripciones de proyecciones astrales conscientes empiezan después de haber abandonado el astral al cuerpo físico, muestra a las claras que una proyección enteramente consciente, desde el principio hasta el fin, es sumamente rara.

Creo haber dicho ya, por otra parte, que en la mayoría de los casos la conciencia sólo se hace presente una vez que el individuo se halla proyectado. Además, es éste el momento más oportuno para que aparezca la conciencia, pues en caso de hacerlo al principio de la proyección, permite experimentar al sujeto ciertas sensaciones desagradables que tienen lugar dentro del radio de acción del cable.

Sin embargo, yo he realizado varias veces proyecciones de este tipo (conscientes desde un comienzo) y otras muchas, me ha tocado experimentar proyecciones involuntarias también de esta misma naturaleza. Como se recordará, la primerísima de mis proyecciones fue, aunque involuntaria, consciente desde el principio.

Todas las veces que se produjo una proyección de esta clase, observé que ésta había tenido lugar tras un sueño de varias horas. Lo usual era que me despertase entre la una y las cuatro de la mañana y entonces el cuerpo astral comenzaba a "elevarse", al tiempo que volvía a dormirme;

pero, en otras ocasiones (como en la primera experiencia citada), la proyección comenzaba en el estado hipnagógico, al salir del sueño.

Pasaré a detallar ahora lo que sucede en cada una de estas etapas:

1) Estado hipnagógico al salir del sueño, y 2) estado hipnagógico al venir el sueño.

La primera experiencia narrada constituye un excelente ejemplo de lo que ocurre cuando la proyección consciente tiene lugar durante el estado hipnagógico que sucede al sueño. El sujeto comienza a despertarse lentamente, incapaz de comprender dónde se halla, pero consciente de hallarse o *existir* en alguna parte. Si el lector cierra los ojos y se tapa los oídos, tendrá una idea de la situación en que se halla el proyector en los momentos que anteceden a una exteriorización de este tipo.

Luego la conciencia se hace ligeramente más nítida y el individuo comprende que se halla acostado en la cama, antes aún de poder ver u oír cosa alguna. Al mismo tiempo se empieza a percibir claramente una especie de pulsación en la nuca. Son los latidos del corazón. A veces es ésta la primera sensación que se percibe, precediendo incluso a la comprensión de que uno se halla en la cama.

A poco el sujeto descubre que no puede moverse y si quiere realizar la proyección no debe experimentar deseo alguno de moverse físicamente, sino tan sólo de elevarse en el aire. Sin embargo, no debe intentar levantarse haciendo un esfuerzo, pues esto habría de interferir con la fuerza que mueve efectivamente al organismo. El sujeto debe permanecer quieto, sin emociones, pensando solamente en moverse hacia arriba.

La sensación que se experimenta es la de pesar una tonelada o la de estar pegado al lecho. Al cabo de cierto tiempo, esta fuerza adhesiva parece dejar de surtir efecto; el sujeto se siente entonces como una especie de globo cuando suelta amarras; es en este momento cuando empieza su ascenso. A esta sensación sigue la de flotar, debido a que el cuerpo etéreo se halla *realmente* flotando. El individuo debe permanecer perfectamente tranquilo, tratando de disfrutar el máximo posible con esta impresión de flotar; sus pensamientos deben concentrarse siempre en la idea de subir y salir.

Por lo general, el estado cataléptico perdura hasta que el cuerpo franquea el límite de actividad del cable, pero a veces puede suceder que el astral se libere dentro del radio de acción del cable, una vez que el cuerpo se ha erguido. En efecto, si se halla en la posición horizontal, la liberación de la catalepsia no puede producirse.

Durante el tiempo en que el sujeto permanece dentro del radio de actividad del cable, puede percibir perfectamente los latidos del corazón en la nuca y, de una manera u otra, experimenta alguna de las excentricidades sensorias típicas en esta etapa de la proyección. Una vez franqueado el límite de actividad del cable, el fantasma se halla libre y dotado de inefable agilidad y alegría.

Es a esta altura cuando se tornan conscientes la mayor parte de los proyectores. No en vano la mayoría de sus informes comienzan de esta manera: "Una vez más me encontré fuera del cuerpo, dotado de una libertad que jamás podrían expresar las palabras". ¿No es éste, acaso, el lugar más indicado para tornarse consciente? ¡Claro que sí! Todas las etapas de la proyección astral que pueden resultar desagradables quedan así eliminadas, cuando uno puede despertar para gozar de esta perfecta libertad.

Debe prestarse atención al hecho de que cuando una proyección consciente empieza durante el segundo estado hipnagógico (al salir del sueño), el sujeto percibe la separación de los dos cuerpos. Pero cuando la proyección se produce durante el primer estado hipnagógico (al entrar el sueño) el cuerpo astral se eleva con tanta facilidad que el sujeto no lo advierte sino cuando ya se halla a varios centímetros del físico. Cuando empieza a recuperarse el sentido del oído, los sonidos escuchados parecen ser muy distantes. En forma similar, las primeras impresiones visuales son borrosas y blanquecinas. En el mismo momento en que los sonidos se tornan más claros, también

las impresiones visuales adquieren mayor nitidez. Existe un punto en la zona de descoincidencia, en donde, al pasar el cuerpo astral en su ascenso, la conciencia parece disiparse ligeramente para luego volver a tornarse normal.

Siempre que he experimentado exteriorizaciones conscientes desde el principio he podido comprobarlo. Precisamente en el momento en que el astral abandona al físico, la conciencia se oscurece un instante y luego regresa nuevamente, al igual que una bombilla eléctrica cuya luz decreciera momentáneamente para volver a brillar luego con su intensidad normal. Es en este punto donde resulta más difícil conservar la lucidez. Recuérdese bien: se halla muy próximo a la posición coincidente, dentro de la zona de reposo.

La producción de una proyección enteramente consciente es una operación sumamente difícil y delicada. A menos que el cuerpo físico se encuentre en un profundo estado de "incapacidad" y las emociones hayan sido totalmente eliminadas, todas las tentativas resultarán inútiles.

En este caso no se hace necesaria la existencia de una "tendencia" subconsciente, puesto que la Voluntad subconsciente recibe la indicación de moverse hacia arriba directamente de la mente consciente. Si las proyecciones conscientes del principio al fin sólo ocurren por regla general después de haber dormido el sujeto varias horas, ello se debe a que en su transcurso el cuerpo físico queda "incapacitado" en una considerable medida.

Es frecuente el fenómeno que la gente se despierte a horas avanzadas de la noche en estado de "parálisis nocturna", lo cual no es sino una especie de catalepsia del cuerpo astral. Es éste el momento propicio para intentar la proyección del cuerpo astral, pues, en estas circunstancias, se reduce tan sólo a una cuestión de indicación apropiada y tranquilidad emocional.

Repetidas veces he podido comprobar que las proyecciones astrales conscientes del principio al fin ocurren siempre después de haber dormido varias horas y a veces, incluso, después de una noche entera de sueño; en este último caso las horas más usuales son las seis y siete de la mañana. En mi caso personal, generalmente me despertaba de súbito, casi siempre a la misma hora y seis u ocho mañanas seguidas, hasta que un día, exactamente a la misma hora, se producía el despertar que me conducía luego a una proyección consciente del cuerpo etérico.

Seis mañanas seguidas, digamos, me despertaba súbitamente a las dos y, tras permanecer despierto durante unos quince minutos, me volvía a dormir. Entonces llegaba una mañana en que, como en las demás, me despertaba a las dos pero, en lugar de volver a dormirme, experimentaba una proyección astral, unas veces, al despertar del sueño, otras, al volver a dormirme.

LA VOLUNTAD PASIVA

¿Le ha sucedido alguna vez al lector experimentar un intenso deseo de adquirir o hacer algo y despertarse regularmente en la soledad de las noches con el deseo fijo en ese pensamiento? ¿y ha advertido que después de haberlo experimentado durante cierto tiempo por lo general el deseo ha terminado por cumplirse? ¿Y no es como si en aquellos momentos alguna influencia extraña en el interior de uno lo hubiera despertado, nada más que para dar salida al deseo largamente acariciado?

A mí, al menos, eso me pareció siempre, y en tres oportunidades distintas logré obtener lo que tanto deseaba, que, en las horas conscientes de la vigilia, parecía hallarse totalmente fuera de mis posibilidades. Si el lector se detiene a examinar este fenómeno, no tardará en comprobar cuán fácil es adquirir la capacidad de alcanzar cosas casi imposibles, con sólo despertarse en medio de la noche y pensar en ellas. He aquí un ejemplo ilustrativo:

El señor Brown desea un aumento en su salario. Durante largo tiempo ha alimentado ese deseo pero sin decidirse a pedirle el aumento a su jefe. En medio de la noche, Brown se despierta con el pensamiento fijo en "más dinero". Ya perfectamente consciente, se decide a encarar al jefe y

decirle "cuatro cosas". Además, hará esto, aquello y lo de más allá. Pero al llegar el día siguiente, ¿adónde se habrán ido esa fuerte Voluntad, esa determinación de la noche anterior?

Cuando Brown piensa en la decisión tomada en los entresueños de la noche, aunque lúcido y consciente, se pregunta cómo pudo haber pensado hacer cosas tan ridículas. Pero a la noche siguiente Brown vuelve a despertarse pensando siempre en lo mismo: más dinero. Y, en la tranquilidad de la noche, nuevamente experimenta el impulso de una fuerte Voluntad, casi ridícula vista a la luz del día, y ahora perfectamente lógica, en la quietud y adormilamiento de la noche; entonces sus intenciones de decirle al jefe las "cuatro cosas" y pedirle un aumento, nuevamente se le imponen como razonables.

A todos nosotros nos ha pasado esto. Todos hemos hecho planes, decidido adquisiciones u otros negocios, al reflexionar despiertos durante la noche, para considerarlas, al llegar la mañana y vistos a la luz del día, absurdos e impracticables, casi fantásticos o completamente irrazonables. Si tuviéramos en la realidad el "temple" que tenemos en esas imaginaciones nocturnas (imaginación consciente) ¿no seriamos verdaderamente osados?

Ya sabemos que la Voluntad no es sino ponerse en acción, determinarse a hacer algo. mentalmente, centrando la atención sobre cierto objeto hasta que todo lo demás pasa a un segundo plano. Existe una *Voluntad pasiva* y una *Voluntad activa.* La Voluntad pasiva es la más fuerte, la más determinada, la que se apodera de nosotros cuando nos despertamos en medio de la noche para planear nuestros castillos de naipes. La llamamos *Voluntad pasiva,* debido a que cuando la empleamos nos hallamos reducidos a un estado de suma pasividad.

Llamaremos *Voluntad activa* a aquella que empleamos durante el día, cuando nos hallamos dotados de actividad corporal y mental. Es esta voluntad la que nos hace reconsiderar las decisiones tomadas por la noche.

La Voluntad pasiva es la Voluntad imaginativa, pero es extrema y determinada en su Volición; no obstante, el sujeto se halla firmemente convencido, durante su funcionamiento, de que las premisas por ella expuestas son razonables. He aquí otro ejemplo para ilustrar la diferencia que existe entre la Voluntad pasiva y la activa, pues esto es de suma importancia para la producción de la proyección astral, según veremos en seguida.

Recuerdo que, cuando era pequeño, mi hermano mayor tenía una escopeta, calibre 10. Siempre había deseado poder contar a mis amigos que había tirado con la escopeta, que había experimentado un fuerte culatazo, etc. El chico que vivía al lado de mi casa me dijo un día que si tiraba con aquella escopeta, el retroceso me haría caer, y me desafió a que lo hiciera. Yo deseaba ardientemente demostrar que era capaz de manejar la escopeta, pero en mi interior estaba terriblemente asustado por el temor de que al descargarla me voltease efectivamente.

Varias noches me desperté pensando en tirar con la escopeta en cuestión y siempre, al pensar en ello, me resolvía a intentarlo me veía a mí mismo disparando el arma y veía a mi amigo contemplándome con admiración. Durante la noche parecía perfectamente razonable disparar aquella pesada escopeta y muchas veces me dije categóricamente: "mañana *voy* a tirar".

Pero cuando llegaba el día siguiente y volvía a ver la imponente arma, todas las resoluciones, de la Voluntad pasiva, toda mi determinación nocturna, tan razonable en ese momento, parecía desvanecerse rápidamente como una quimera. Ahora bien; si yo hubiera poseído la misma Voluntad extrema durante la actividad del cuerpo que durante su pasividad, no habría vacilado en descolgar la escopeta y descargarla.

Claro está que la Voluntad activa y la pasiva se confunden una con otra; pero para los fines actuales, será más conveniente considerar las como dos entes perfectamente diferenciados, ambos conscientes.

Como se comprenderá, la Voluntad pasiva no se manifiesta tan sólo en los fugaces momentos de vigilia que ocurren durante la noche, pues esta Voluntad imaginativa puede actuar en cualquier momento en que nos hallemos dotados de conciencia. La Voluntad activa y la Voluntad pasiva

pueden actuar simultáneamente, es decir que el sujeto puede estar realizando una acción ordenada por la Voluntad activa y al mismo tiempo la Voluntad pasiva puede estar ordenando otra acción distinta.

COMO PROYECTARSE CON EL METODO DE LA VOLUNTAD PASIVA

Durante los ensueños diurnos usamos a menudo de la Voluntad pasiva. Entonces imaginamos cosas, pero no Queremos. Podemos Querer sin imaginación. Pero cuando empleamos la imaginación a fondo, cuando nos despertamos en medio de la noche y pensamos en la realización de alguna acción que durante el día parecería absurda y nos decimos "haré esto o aquello", entonces estamos creando poderosísimas impresiones en nuestra mente subconsciente. Cuando las decisiones tomadas por el sujeto son perfectamente serias y el acto a realizar, extremo, la impresión recibida por la mente subconsciente será también proporcionalmente fuerte. Recuérdese que la mente subconsciente recibe estas indicaciones al pie de la letra, sin que importe la fuente de donde proviene; así, si el sujeto emplea, a fin de obtener lo que desea, su Voluntad pasiva —la Voluntad imaginativa, la Voluntad extrema, la Voluntad determinada— la mente subconsciente recibirá órdenes determinadas, extremas, que no podría recibir de la Voluntad activa.

Quizás diga el lector: "¿qué se pretende hacernos creer? ¿que uno puede proyectarse con sólo imaginarse que lo hace?"

En cierto sentido esto es más cierto de lo que podría parecer a simple vista; pero conste que yo no afirmo que baste la sola imaginación para proyectar al cuerpo astral. Lo que yo sí afirmo es que la Voluntad pasiva, la Voluntad imaginativa, puede determinar la proyección del cuerpo astral. Dado que la mente subconsciente acepta todas las indicaciones sin discriminación alguna, también las impartidas por la Voluntad pasiva, la Voluntad extrema, son acatadas sin reservas.

Pero volvamos a nuestro amigo el señor Brown, que deseaba un aumento de sueldo. Bajo la influencia de la Voluntad pasiva, Brown piensa, mientras yace tranquilo en el lecho por la noche, todos los pormenores de su pedido de aumento; se visualiza, se percibe a sí mismo yendo al jefe para exigirle un mayor sueldo. Y en todo momento, bajo la acción de esta Voluntad imaginativa, Brown considera esto como lo más razonable del mundo, diciéndose: "haré esto y aquello", con verdadera seriedad de propósito. Su mente subconsciente recibe una influencia semejante y la "tendencia" de esta extrema determinación alcanza considerables proporciones.

Pues bien; si Brown continuase cierto tiempo utilizando esta Voluntad extrema, llegaría el día en que por fin pondría en ejecución los proyectos ideados por la noche. En este caso, la mente subconsciente que ha recibido las órdenes las retiene todavía durante el día y si la mente consciente de Brown llega a "ausentarse" durante cierto tiempo, el subconsciente conserva todavía la tendencia de las Voliciones pasivas.

Y ése es el principio que debemos aplicar para producir la proyección del cuerpo astral; es decir, que debemos despertarnos por la noche bajo la Voluntad pasiva de proyectarnos y dormirnos luego con esta determinación extrema fija en el pensamiento.

Creo haber dicho ya que varias mañanas seguidas solía despertarme alrededor de las dos, hasta experimentar finalmente una proyección consciente. Cada vez que me despertaba tenia la impresión de que alguna fuerza en mi interior me había despertarlo de intento para que yo pensara en la proyección del cuerpo astral y la desease (Me imaginaba, al parecer, cosas imposibles y sin embargo en aquel estado de pasividad extrema, no parecían inalcanzables en absoluto de modo que entonces me decía: "me *voy* a proyectar con plena conciencia desde el principio. Lo he hecho ya involuntariamente y lo voy a hacer de nuevo. Voy a ir a este lugar, a aquél, o al de más allá" etc., dando rienda suelta a mi imaginación y aceptando todos sus productos como los más razonables del mundo).

Sin embargo, al llegar el día, confieso que modificaba mi decisión, diciéndome que *quizás* pudiera proyectarme con plena conciencia desde el principio, que *quizás* pudiera presentarme en este lugar o en aquel otro, etc.; y aun cuando con anterioridad lo había hecho dudaba ahora que pudiera hacerlo de nuevo voluntariamente. Hasta que, finalmente, se hizo la luz en mi espíritu y descubrí que la Voluntad pasiva, la Voluntad imaginativa, era la Voluntad más fuerte, y que todos aquellos fantásticos sueños, razonables en su momento, echaban hondas raíces en realidad, en la mente subconsciente. Fue pues, de *este* modo, como logré producir las primeras proyecciones astrales conscientes.

Aunque había observado que con anterioridad a una proyección consciente me despertaba durante varios días seguidos a las dos de la mañana y que, durante el tiempo que permanecía despierto, no pensaba en nada sino en proyectarme, no descubrí la causa real de las proyecciones conscientes del principio al fin sino hasta muchos años después.

Sé ahora que fue en estos lapsos de vigilia nocturna cuando entró en juego la Voluntad pasiva, hiperdinamizando el deseo de proyectarme que ya existía en ni mente. Así es en efecto; el deseo estaba allí, éste era dinamizado por el conocimiento de la proyección y el deseo de ejecutarla, y la tendencia del deseo despertaba por la noche poniendo en marcha a la Voluntad pasiva; esto no hacía sino hiperdinamizar el deseo, facilitando finalmente su realización concreta por medio de una proyección consciente del principio al fin.

Es interesante señalar que ésta tenia lugar a la misma hora exactamente que me había despertado las noches precedentes.

A decir verdad, cuando la "tendencia" de un deseo es lo bastante fuerte para despertar al sujeto por la noche, basta también para proyectar al cuerpo astral, sin necesidad de su hiperdinainización por medio de la Voluntad pasiva; pero el uso de la Voluntad pasiva durante varios días consecutivos a fin de hiperdinamizar la tendencia, permite obtener proyecciones conscientes desde el principio, unas veces, al salir del sueño, y otras, al dormirse.

Cuando la tendencia de la mente se torna intensa, determina alguno de los tres efectos siguientes: despierta al sujeto; provoca sonambulismo físico, o bien proyecta al cuerpo astral. Si la tendencia despierta al sujeto por la noche éste puede valerse de la misma para hacer entrar en juego a la Voluntad pasiva y hacer así que la tendencia se vuelva más fuerte y dinámica que nunca; entonces llegará cierto momento, cuatro o cinco noches después, en que la conciencia no se hará presente y la Voluntad subconsciente empezará a mover el cuerpo astral precisamente en el momento en que surge la conciencia; esto puede ocurrir apenas iniciado el movimiento del astral, o bien después de recorrida cierta distancia.

No vacilaré en declarar que la *Voluntad pasiva de proyectarse, la Voluntad imaginativa de proyectarse,* es uno de los grandes secretos de la proyección astral.

Llámeselo si se quiere, un proceso de mera imaginación, pero no se trata tan sólo de imaginación, sino de imaginación más Voluntad de hacer lo imaginado.

En ningún caso puede forzarse a la Voluntad pasiva con éxito, pues no bien se la fuerce se convertirá en Voluntad activa. El sujeto debe limitarse a desear la proyección con vehemencia suficiente para determinar la aparición en su interior de la Voluntad pasiva, la cual, a su vez, elaborará la tendencia del deseo, persuadiendo a la mente subconsciente de que las visiones imaginadas relativas a la proyección son perfectamente razonables y posibles.

Quizás suceda que durante el día, bajo la influencia de la Voluntad activa, el sujeto piense en proyectarse; pero entonces lo asaltarán las dudas acerca de su capacidad; por la noche en cambio cuando se despierte y se dé a imaginar su propia proyección tendrá fe en su *capacidad* para hacerlo, exactamente del mismo modo en que yo tenía fe por la noche, de que seria capaz de disparar la escopeta. Esa *Voluntad* determinada y extrema que se apodera de nosotros cuando despertamos por la noche y pensamos con el cerebro consciente aunque algo adormilado, es la Voluntad que promueve la proyección del cuerpo astral. A ella deberá recurrir quien quiera tener éxito.

El sujeto debe tratar de despertarse a una hora determinada —digamos a las tres de la mañana— durante varios días consecutivos y, si su deseo de proyectarse es lo bastante fuerte, su Voluntad imaginativa se posará sobre ese deseo. No debe emplearse *esfuerzo* alguno de Voluntad; el sujeto debe limitarse a permitir que la Voluntad e imaginación se detengan sobre el fenómeno de la proyección y sigan naturalmente su curso, volviendo a dormirse durante el proceso. Repítase esto mismo durante varias noches seguidas y bien pronto comenzarán a suceder extrañas cosas a esa hora de la mañana...

RESULTADOS OBTENIDOS MEDIANTE LA DINAMIZACION DE LA PROYECCION

Si el sujeto considera que tiene la mente lo bastante dinamizada con el deseo de proyectarse y si su juicio es correcto, sucederá alguna de estas cuatro cosas:

1. El sujeto soñará con una proyección del cuerpo astral
2. Sufrirá sonambulismo físico. (Uno de los síntomas es despertarse y encontrarse saliendo precisamente en ese momento de la cama).
3. Se despertará por la noche con el deseo fijo en el pensamiento.
4. Experimentará una proyección consciente.

Si no tiene lugar ninguno de estos fenómenos, sólo puede haber una explicación. O bien el sujeto solamente se imaginó que su mente se hallaba dinamizada por el deseo, o bien está experimentado proyecciones astrales inconscientes. Porque ha de tenerse muy en cuenta que la proyección astral inconsciente ocurre con suma frecuencia. Mi parecer es que no hay nadie que tenga una idea aproximada de lo frecuente que es en realidad la proyección astral inconsciente.

Por mi parte, estoy firmemente convencido de que por cada caso de sonambulismo físico, hay una docena de casos de proyecciones astrales de tipo Inconsciente. Yo he experimentado muchas proyecciones astrales conscientes, pero no tengo ninguna idea de cuántas veces habré estado proyectado inconscientemente; y a pesar de eso, sólo experimenté en toda mi vida —por lo menos, eso es lo que a mí me consta— dos o tres fenómenos de sonambulismo físico.

Y en cuanto a los cuatro resultados diferentes a que puede conducir la dinamización del deseo de proyectarse en el astral, diremos que 1) si el sujeto sueña con la proyección del cuerpo astral deberá emplear de inmediato alguno de los métodos indicados para despertarse al llegar a un lugar determinado.

2) Si el sujeto realiza un sonambulismo físico ello se debe a que no ha logrado un grado adecuado de "incapacidad" del cuerpo físico; la solución será entonces reducir más todavía el número de pulsaciones por minuto a fin de que cuando la Voluntad subconsciente decida proyectar al cuerpo, el organismo físico no pueda responder instantáneamente y se quede atrás.

3) Si el sujeto se despierta en medio de la noche con el deseo fijo en la mente, entonces deberá poner en juego a la Voluntad pasiva, haciendo que actúe sobre el deseo, a fin de "elevarse" dormido, bajo la influencia de esta Voluntad imaginativa. El sujeto deberá asegurarse, asimismo, de que su cuerpo físico ha sido reducido a una completa pasividad antes de dormirse, de modo que al despertar se halle en una perfecta catalepsia astral.

4) En caso de que no ocurra ninguno de los tres fenómenos precedentes, o bien le faltará al sujeto una tendencia volitiva lo suficientemente intensa, o bien estará sufriendo proyecciones inconscientes sin saberlo. En este caso, el sujeto debe imponerse la obligación todos los días antes de dormirse, de despertarse a las tres de la mañana.

Si esto no lo despierta, empleará un despertador hasta que se haya formado el hábito de despertarse a la hora indicada. Entonces permanecerá despierto en el silencio nocturno, consciente aunque adormilado, y dejará que la Voluntad pasiva actúe sobre el deseo de proyectarse. Noche tras noche se procederá en la misma forma hasta que el hábito quede bien

establecido. Entonces, al acostarse por la noche, habrá que provocar una mayor pasividad corporal, disminuyendo las pulsaciones del corazón.

Es éste uno de los métodos que mejores resultados me ha procurado, en lo que a proyecciones enteramente conscientes se refiere. Con la mente dinamizada por la idea de la proyección, me acostaba de noche, reduciendo el pulso considerablemente antes de dormirme, a veces hasta no más de treinta pulsaciones por minuto, cifra ésta que, sin duda, bajaba algo más todavía al sobrevenir el sueño.

Entonces me despertaba a cierta hora de la noche y, si no me encontraba desprovisto de fuerza motriz, dejaba que la Voluntad pasiva siguiera su curso, logrando así, algunas veces, producir una proyección al volver a dormirme. Pero si en cambio comprobaba que carecía de fuerza motriz, me mantenía completamente inmóvil y tranquilo, pensando tan sólo en elevarme y apartarme del cuerpo.

Por regla general, se comprueba que el astral se separa del físico antes de que el sujeto despierte, como me sucedió a mi muchas veces al poner a prueba este método, a parte de los casos de "conciencia-desde-el-principio".

Existe todavía otro método que me proporcionó muy buenos resultados, probablemente los más agradables que haya obtenido nunca. Con la mente dinamizada por el deseo de proyectarme, me despertaba a las dos de la mañana y, mientras permanecía despierto —consciente aunque adormilado— comenzaba a pensar en la proyección y en despertarme en la habitación de algún amigo mío, a cierta distancia de mi hogar. Entonces me dejaba estar allí, con entera pasividad, haciendo que mi Voluntad imaginativa actuase sobre este deseo, hasta que finalmente me dormía. ¡Y el resultado no se hacia esperar! Había repetido este proceso durante una semana solamente, cuando me desperté un día en la habitación de una amiga mía en lugar de hacerlo en mi cuerpo físico.

En el momento en que yo aparecí, ella estaba dormida y después de haber permanecido observándola durante algunos instantes, emprendí el regreso. Quizás diga el lector: "¿Por qué no trató de despertarla mientras estaba allí?" Pero yo también podría preguntar, a mi vez: ¿De qué me hubiera valido repetir una vez más la vieja experiencia de querer hacer contacto con objetos físicos? Tantas veces lo he intentado sin éxito que ya sólo me parece una pérdida de tiempo; sobre todo cuando existen tantas otras cosas que ver y experimentar en esas privilegiadas oportunidades.

Frecuentemente había hablado con mi amiga acerca de la proyección del cuerpo astral, explicándole todos los detalles relativos al fenómeno; pero pese a prestarme atención, siempre conservo sus dudas. Después que descubrí este método relativamente fácil de proyectarme hasta ella en el astral, se me ocurrió una idea para demostrarle que realmente era capaz de proyectar mi cuerpo astral.

Era uno de mis deseos más vehementes lograr persuadirla de mi veracidad, pues poco y nada me importaba la opinión de los demás.

ALGUNAS PROYECCIONES TIPICAS

Entonces convinimos el siguiente plan. Ambos debíamos despertarnos a las dos de la mañana y permanecer despiertos, conscientes aunque adormilados. Yo debía pensar en proyectarme hacia su cuarto. Ella tendría, a su vez, que visualizar mi proyección. Al emplear este método no sólo confiaba en mi propia capacidad de proyectarme sino también en la ayuda que la fuerza psíquica de mi amiga pudiera brindarme. Lo convenido era dejar que nuestras Voluntades pasivas actuaran sobre nuestros deseos en medio de la noche, a un mismo tiempo.

Pasaron vanas semanas durante las cuales logré proyectarme varias veces en su habitación, tornándome consciente al llegar allí. Sin embargo no recordaba haberme trasladado hasta el lugar, en otras palabras, sólo adquiría conciencia una vez que había llegado al punto de destino. En una oportunidad en que yo me desperté, ella también estaba despierta, pero no me vio.

Sin embargo sucedió algo extraño. Decidí que la vez siguiente realizaría ciertas acciones, acerca de las cuales nada le diría, a fin de comprobar si ella era capaz de describir lo que yo había hecho, en caso de que afirmase haberme visto.

En consecuencia, una vez allí, me dirigí hacia la cómoda, coloque la mano sobre el cepillo, me volví luego hacia ella, poniendo la mano sobre su hombro, permanecí allí parado unos instantes luego regresé nuevamente a la cómoda y volví a colocar la mano sobre el cepillo, una vez más me dirigí hacia ella, etc., etc., repitiendo la misma acción una docena de veces. Entre tanto ella había permanecido aparentemente dormida todo el tiempo.

Al día siguiente le pregunté si me había visto en la habitación. "No" me replicó. "pero soñé que habías estado allí".

¿Qué soñaste?", le pregunté.

"Soñé que tratabas de cepillarme el cabello"; contestó.

"Y que te pasabas yendo y viniendo, tratando de encontrar el peine, mientras yo te decía que estaba sobre la cómoda."

Llegué entonces a la conclusión de que esto era casi un éxito completo, aun cuando ella hubiera estado soñando: sin embargo todas sus tentativas por verme habían resultado vanas. ¿Qué supone el lector que habrá pasado entonces? Soñé que me hallaba en su pieza (se trata en este caso, evidentemente, de una proyección parcialmente consciente, pues no recordé haber tenido el sueño sino hasta el día siguiente al encontrar a mi amiga) y ella declaró haberme visto allí. ¡Nada en el mundo hubiera podido persuadirla de que no me había visto! Claro está que podría acudirse a la teoría de las "formas del pensamiento" para explicar este hecho; pero a mi parecer, no es mayor milagro el traslado del astral a cierto punto, que la creación y percepción por terceros de una forma del pensamiento. Si admitimos que el espíritu puede proyectarse por la noche e influir sobre los pensamientos de terceros a cierta distancia ¿no es posible que muchas personas hayan cometido crímenes impulsados por la influencia maligna de algún espíritu criminal que los hubiese acosado durante el sueño para decidirlos? ¡Claro que es posible!

La suposición de que los sueños son provocados en su *totalidad* por hechos registrados con anterioridad en la conciencia durante el día y que se graban en la mente subconsciente, es completamente errónea.

Los espíritus de los muertos y de los vivos, los pensamientos de los muertos y de los vivos, pueden determinar sueños. Y pueden influir también sobre la mente de los individuos, sin que estos se enteren de ello.

Y aquí surge otro punto interesante. Supongamos que un sujeto se proyecta en el astral durante la noche se introduzca en la casa de alguna otra persona y que algún ocupante de la misma perciba la presencia del fantasma. ¿Cree acaso el lector que podría convencerse a un individuo medio de que el fantasma por él visto pertenecía a una persona viva y terrena como él mismo?, nos parece difícil...!

Y en caso de que el espíritu proyectado se hallase inconsciente el observador declararía que el "fantasma" había pasado a su lado sin prestarle la menor atención. Como se ve, existen varias razones que pueden explicar los casos de residencias frecuentadas por fantasmas.

Por otra parte, si el fantasma proyectado estuviera privado de conciencia, ¿por qué no habría de sufrir la influencia de los pensamientos de los ocupantes de la casa y hacer lo que estos individuos le ordenasen? ¿no podría acaso la telepatía ejercer su control sobre la mente del fantasma? No sólo lo veo posible, sino que me parece altamente probable. Por ejemplo, mientras yo soñaba hallarme en la habitación de mi amiga, en el momento en que ella pensó que me había visto allí, ¿no podría haber sido su mente la instigadora del sueño que yo tuve (de haber estado allí) en *mí* mente?

En todo caso, eso es lo que ocurrió en aquella ocasión. Según mi amiga, yo había entrado en la habitación a través de la pared, precisamente en el momento en que ella se disponía a dormir, pero recorrí la pieza en todas las direcciones sin prestarle ninguna atención, hasta que, finalmente, emprendí el regreso nuevamente a través de la pared. Con el transcurso del tiempo, con todos los cuidados y obligaciones de la existencia cotidiana, nuestro experimento quedó casi abandonado; pero desde entonces han sido varias las veces que desperté en su habitación, valiéndome del empleo de la Voluntad pasiva, la Voluntad imaginativa; otras veces el proceso tuvo lugar en forma involuntaria.

¿Por qué no hacer la prueba, entonces? Si no existe ninguna razón que lo impida? Convéngase el ensayo con alguna persona con quien exista un afecto recíproco. Ambos deberán despertarse a una hora determinada de la noche, y, manteniéndose despiertos —conscientes aunque adormilados— deberán dejar que la Voluntad pasiva consciente opere sobre el mutuo deseo.

El individuo que deba proyectarse tendrá que desear hallarse al lado del observador; tendrá que visualizarse a sí mismo en su ascenso, en su salida del físico y en su carrera veloz por el aire hacia el encuentro del amigo; este, por su parte, debe imaginar, al mismo tiempo, esta misma operación. Pero no debe olvidarse el empleo de la Voluntad pasiva, de la Voluntad imaginativa. Hay que dormirse haciendo uso de la Voluntad pasiva.

Cuanto mayor sea el afecto existente entre el proyector y el observador, tanto mayor será la armonía existente entre ambos y el deseo de reunirse. También puede ensayarse, a titulo experimental, reunirse con algún ser amado distante, al acostarse por la noche, por medio de la Voluntad imaginativa; entonces habrá que desear estar cerca de esa persona y visualizarse a sí mismo en el movimiento de ascenso y salida del cuerpo físico, en el momento de quedarse dormido. Otro factor que puede resaltar de utilidad en este experimento es el hecho de que el cuerpo astral se halla por lo común bajo la tendencia de regresar al lugar en donde tiene el hábito de residir, moviéndose así con mayor facilidad de un lugar extraño a otro familiar.

He aquí algunos ejemplos semejantes a los que he transcripto anteriormente, tomados de la obra de Carrington *True Ghost Stories (Historias verdaderas de fantasmas).* El primero es una caso de esta naturaleza, experimentado por el investigador inglés Rev. William Stainton Moses:

"Una noche decidí presentarme ante Z., distante unas cuantas millas. No le había avisado nada de mi experimento, pero me acosté poco después de medianoche con mi pensamiento deliberadamente fijo en Z., cuyo lugar de residencia, como así también sus habitaciones, me eran completamente desconocidas. No tardé en quedarme dormido y a la mañana siguiente me desperté sin conservar memoria de que hubiera sucedido nada particular.

Al encontrarme con Z. algunos días más tarde, le pregunté: "¿No notaste nada raro en las habitaciones de tu casa el sábado a la noche?" "Sí", me contestó, "pasaron una cantidad de cosas. Había estado sentado junto al fuego con M. fumando y charlando. Alrededor de las doce y media se levantó para irse y yo mismo lo acompañé. Volví entonces al sitio que había ocupado junto al fuego a terminar mi pipa, cuando te vi a ti sentado en la silla que acababa de dejar M. Te miré cuidadosamente y luego levanté un periódico para asegurarme de que no estaba soñando, pero al bajarlo de nuevo, tú habías desaparecido. Mientras yo miraba con la boca abierta, tú parecías disiparte en el aire".

Algunos ocultistas quizás pretendan explicar este caso como una forma-del-pensamiento; es decir, que la voluntad de la persona que había decidido presentarse ante su amigo era tan poderosa que había creado su forma en el lugar deseado. Por lo que a mi respecta, me han acontecido demasiadas experiencias similares a ésta, estando dotado de conciencia, como para aceptar la teoría de la forma-del-pensamiento, si bien no niego su posibilidad.

Por qué se esfuerzan los estudiosos en descartar un milagro aparente para reemplazarlo por otro no menos misterioso, es algo que no puedo entender. ¿Es acaso la teoría del cuerpo astral más difícil de admitir que la de la formas pensadas? Se trata en este caso de una proyección astral inconsciente típica. Otra explicación posible sería atribuir el fenómeno a la telepatía; en efecto, una persona podría imprimir telepáticamente sus pensamientos en la mente de otra situada a una

gran distancia, con tal vehemencia que este último pudiera experimentar una "alucinación telepática", creyendo haber visto realmente en el lugar al "agente". Más adelante estudiaremos la forma en que la mente puede crear formas de pensamiento.

En el próximo caso sólo usaremos las iniciales, pero el autor de la comunicación era conocido por los miembros de la S.P.R., quienes garantizaban la veracidad del autor:

"Un domingo de noche, en noviembre de 1881 decidí, tras una lectura acerca del inmenso poder que encierra la Voluntad humana, realizar un esfuerzo supremo de mi ser para presentarme, bajo la forma de un espíritu, en el dormitorio que da a la calle, de un segundo piso, de un edificio situado en el número 22 de la Hogarth Road, Kingston, donde se hallaban durmiendo dos jóvenes damas de mi conocimiento, la señorita L. S.V. y la señorita S. V., de 25 y 11 años respectivamente. Yo vivía entonces en el número 23 de Kildares Gardens a una distancia de unas tres millas de Hogarth Road; nada había dicho a las personas antes mencionadas acerca de mi intención de ensayar este experimento, por la sencilla razón de que se me ocurrió espontáneamente la noche del domingo. La hora escogida para hacerme presente fue la una de la mañana y me formé el firme propósito de hacer que mi presencia fuese percibida.

"El jueves siguiente fui a visitar a las damas en cuestión y sin que mediara ninguna alusión de mi parte sobre el tema,, la mayor me dijo que la noche del último domingo había sufrido un terrible susto al advertir mi presencia al lado de su lecho; entonces había gritado, pues la aparición avanzaba hacia ella, y el grito despertó a su hermanita, que también me vio. Le pregunté si se hallaba despierta en aquel momento y me replicó categóricamente que sí, y al preguntarle yo la hora del fenómeno, me dijo que había ocurrido ‘alrededor de la una de la mañana’.

"A mi pedido, esta dama escribió una declaración del hecho, a cuyo pie estampó su firma".

El señor Gurney (uno de los autores de *Phantasms of the Living)* se interesó profundamente por estos experimentos, pidiendo a B. que le notificase con anticipación en la primera oportunidad en que decidiera volver a presentarse de modo tan extraño. En consecuencia, el día 22 de marzo de 1884, recibió la siguiente carta:

Estimado señor Gurney:

Esta noche a las doce horas voy a tratar de hacer perceptible mi presencia en el número 44 de Morland Square. Dentro de algunos días le hare conocer el resultado.

Lo saluda a Ud. afectuosamente,

S. H. B.

La carta siguiente, fechada el 3 de abril, contenía la declaración que reproducimos a continuación, redactada por la receptora, la señorita L. S. Verity:

"La noche del sábado 22 de marzo de 1884, alrededor de media noche, tuve una clara impresión de que el señor S. H. B. se hallaba en mi dormitorio y con mis propios ojos lo vi distintamente, puesto que me hallaba perfectamente despierta. Se acercó a mi y une acarició el cabello. Cuando me visitó el día miércoles 2 de abril le proporcioné voluntariamente este informe, especificándole la hora y las circunstancias en que se había producido la aparición, sin que el la hubiese mencionado antes ni hiciese la menor alusión al respecto. La aparición fue completamente nítida e inconfundible".

La señorita A. S. Verity proporciona además esta comunicación suplementaria:

"Recuerdo que mi hermana me dijo que habia visto a S. H. B. y que él le había tocado el cabello, antes de venir a vernos el dos de abril".

Veamos ahora el informe suministrado por el agente de la operación:

"El sábado 22 de marzo tome la determinación de hacerme presente en forma perceptible a la señorita V. que vive en el número 44 de Morland Square, Notting Hill, a las doce de la noche; y conforme lo había convenido previamente con el señor Gurney le envié a éste una carta donde le informaba acerca de mi resolución (especificando la hora y otros detalles). Unos diez días después visité a la señorita V. y ella me dijo voluntariamente que el día 22 de marzo, a las doce de la noche, me había visto nítidamente en su habitación (estando perfectamente despierta) y que había sufrido una fuerte impresión nerviosa, viéndose obligada a llamar un médico a la mañana siguiente".

Las experiencias de este tipo podrían incluirse en el renglón de las "alucinaciones telepáticas", pero a mi parecer, constituyen otros tantos ejemplos de proyecciones inconscientes típicas del cuerpo astral.

¿Sabe el lector por ventura cuánto tiempo necesita el cuerpo astral para trasladarse a un lugar distante y regresar nuevamente a la zona de reposo donde duerme el sujeto?

Pues no más de un diezmilésimo del tiempo que le lleva leerlo.

Cuando un espíritu proyectado adquiere uso de su conciencia en cierto paraje distante. ¿cómo explicaremos este hecho? ¿Por la teoría de la alucinación telepática o por la del cuerpo astral? Los anteriores ejemplos son todos casos típicos del método proyectivo que acabo de exponer, a saber, de la Voluntad pasiva.

Muchos de los individuos clasificados como "soñadores" han logrado realizar hechos insólitos mediante el uso de la Voluntad pasiva o imaginativa unas veces para bien, otras para mal. Se ha enfatizado el hecho de que se trataba de soñadores. Y si lograron realizar cosas desacostumbradas, solo fue porque dejaron que sus Voluntades pasivas obrasen sobre aquello que deseaban realizar —aun cuando lo hayan hecho inconscientemente— de modo tal que esas Voluntades pasivas los hicieron objeto de una extrema tendencia que, al hacer eclosión, produjo los resultados buscados.

Si el lector desea prevenirse de realizar todo daño, no sólo debe gobernar sus pensamientos activos, sino también los pasivos, especialmente la Voluntad imaginativa. Y del misma modo, si quiere llevar a cabo raras proezas, no sólo deberá utilizar la Voluntad activa sino también la Imaginativa.

Esa es, pues, la forma de desarrollar una "tendencia" extrema en la mente, es decir, deseando proyectarse hacia cierto lugar o persona y despertando en medio de la noche para poner en acción la Voluntad pasiva sobre aquel deseo y dejando, finalmente, que este domine completamente a la mente al volver a dormirse.

Si el sujeto pudiese efectuar esa práctica noche tras noche durante varios meses, no tardaría en descubrir que su mente subconsciente no necesita otra "tendencia" que el deseo de proyectarse, para determinar la producción de una proyección efectiva.

De este modo, el sujeto podría proyectarse con sólo reducir el pulso, una vez acostado, y pensar en el lugar o en la persona hacia los cuales se desea efectuar la proyección. Yo lo he hecho muchas veces, bastando al efecto una sola indicación (proyectarse hacia cierto lugar) realizada al acostarme, durante la noche.

CAPITULO XIII

LA MENTE CRIPTOCONSCIENTE

Al utilizar el método de la Voluntad pasiva resulta evidente, por supuesto, que no es la Voluntad consciente la que exterioriza al cuerpo astral sino la Voluntad inconsciente. La razón para que la Voluntad inconsciente pasiva constituya un factor tan poderoso, radica en que sus Voliciones son extremas, determinando la aparición de "tendencias" sumamente intensas en la mente

inconsciente; a continuación, la mente inconsciente o subconsciente obra por si misma para ejecutar la proyección.

Tampoco es la mente subconsciente ordinaria la inteligencia rectora —pues ésta no razona— sino un departamento de la mente inconsciente que *sí* razona, analiza y dirige. Algunos lo identifican con la mente "superconsciente"; en todo caso, se cree que esta inteligencia rectora es la mente superconsciente.

Este sector de la mente inconsciente posee una Voluntad propia, exactamente del mismo modo en que la mente consciente tiene su propia Voluntad.

Dado que esta división de la mente inconsciente posee todas las cualidades de la mente consciente y posee una Voluntad propia, la llamaremos mente *"criptoconsciente".* Es esta Voluntad la que hemos venido designando hasta ahora (a fin de tornar la explicación lo más breve y simple posible) como Voluntad subconsciente.

Hasta aquí no nos ha sido necesario detenernos a considerar ninguna de las diversas partes de la mente, habiéndonos referido en forma general a la mente subconsciente y a la Voluntad subconsciente; ahora, sin embargo, a fin de explicar en forma más completa algunos interesantes aspectos de estos fenómenos psíquicos, es indispensable que comprendamos esta distinción. Recuérdese entonces que la inteligencia rectora de un cuerpo astral proyectado es la mente "criptoconsciente".

Una vez que el sujeto comienza el estudio y la práctica del arte, su mente criptoconsciente está facultada para tomar todos los hilos en sus manos, es decir, para planear una proyección (al parecer sin ninguna razón en absoluto para ello) y utilizar su propia Voluntad con independencia de cualquier otra mente.

De este modo, el sujeto descubre de pronto que es víctima de una proyección y que hay una inteligencia interior que lo gobierna. en lugar de ser él quien la gobierne.

Cuando se producen estas proyecciones automáticas es poco o nada lo que puede hacerse para impedirlas. Un ocultista ha captado toda la significación de este hecho, al expresarse en la forma siguiente:

"Durante la exteriorización el astral parece poseer una Voluntad propia, pudiendo avanzar a gran velocidad sin que el sujeto siquiera lo sepa".

He aquí otra causa pues, de lo que suele llamarse proyección espontánea, proyección, en realidad, prácticamente automática.

Cuando la mente criptoconsciente ejecuta una proyección astral en forma automática, las leyes involucradas en la proyección ordinaria —tendencia, incapacidad, etc.— no parecen tener gran importancia, ¡tan grande es la fuerza ejercida sobre el cuerpo astral! A mí me ha tocado experimentar este tipo de proyección astral, sin "incapacitación" física, a plena luz, sin la quietud necesaria en el ambiente ¡y estando acostado boca abajo! Ya he dicho muchas veces que la inteligencia rectora parece hallarse presente, durante una proyección astral, en el aire, en el cable astral, en alguna parte que no puede precisarse a punto fijo. (Véase, por ejemplo, la descripción de mi primera experiencia). Si bien el sujeto puede permanecer consciente, a menudo carece de control sobre la inteligencia que lo mueve a voluntad.

La mente criptoconsciente es la inteligencia que eleva al cuerpo astral, lo somete al estado de catalepsia, lo libera del mismo, lo hace girar en el aire, lo impele hacia adelante, lo coloca en posición erguida y realiza, en fin, las diversas maniobras necesarias para el desplazamiento del mismo. La mente criptoconsciente puede ejecutar un número infinito de las más diestras y asombrosas "piruetas" con el cuerpo astral; también puede controlarlo en la misma forma en que un hipnotizador controla a su paciente, si bien con la peculiaridad de que el sujeto puede hallarse consciente durante todo el tiempo en que se encuentra bajo la influencia de la Voluntad criptoconsciente.

La mente criptoconsciente dispone de una sutil y poderosa fuerza, a fin de realizar estas operaciones. Esta facultad, esta fuerza motriz, dirigida por la inteligencia es el factor menos conocido por nosotros y se encuentra, sin duda, en todos los individuos.

Si pudiéramos desembozarlo, explicarlo, comprender su constitución y su naturaleza, habríamos dado ciertamente un gran paso hacia adelante en la dilucidación de muchos extraños fenómenos físicos, como por ejemplo, los toques, la telekinesis, etc.

MANIFESTACIONES CRIPTOCONSCIENTES ATRIBUIDAS CORRIENTEMENTE A LOS ESPIRITUS DE LOS MUERTOS

En el caso de muchos médiums, la mente criptoconsciente —operando por medio de esta fuerza desconocida— es capaz de llevar a cabo muchos actos curiosos, como por ejemplo, la producción de manifestaciones físicas.

La fuerza radica en el médium y es dirigida por la mente criptoconsciente. en tanto que los fenómenos producidos son atribuidos por los observadores a la existencia de "espíritus" del otro lado. Ni siquiera el propio médium se da cuenta de que detrás de aquellas manifestaciones materiales hay una inteligencia, la mente criptoconsciente.

No sé de nada que actúe en forma más astuta que la inteligencia criptoconsciente cuando ésta se adueña de un individuo. A veces llega, incluso, a hacer cosas realmente cómicas. Soy de opinión de que la mente criptoconsciente produce a menudo ciertos efectos que divierten a los asistentes a una sesión, pura y exclusivamente para divertirlos, o bien deja oír "toques", ruidos, etc., en un lugar determinado, por la sola razón de que las personas que habitan en dicho lugar esperan oír o ver alguna "manifestación". No sería esto, en consecuencia "mera alucinación".

Los seres terrenos pueden ser la causa de la producción en la casa en donde viven, de ciertas manifestaciones físicas, visuales y auditivas, que no vacilan en atribuir a los "espíritus", pero que sólo provienen de sus propias mentes criptoconscientes, por intermedio de la "fuerza" desconocida de que hablamos más arriba. Entonces dirán: "Nosotros no hicimos nada en absoluto para que se produjeran esas manifestaciones, de modo que tienen que haber sido los espíritus".

Pero no hay que engañarse: es muy cierto que los espíritus también pueden producir estas manifestaciones —merodear por las casas encantada, etc.— pero no todo lo que sucede debe achacársele a estos entes errantes.

También es probable, a mi parecer, que muchos de los mensajes suministrados por un médium bajo control, provenientes según se cree generalmente de "espíritus amigos", procedan en realidad de la mente criptoconsciente del médium. No es ir demasiado lejos afirmar que la mente criptoconsciente puede representar, incluso, a un amigo desaparecido, cuando transmite un mensaje.

La mayoría de los ocultistas más avanzados están de acuerdo en que muchos fenómenos psíquicos obedecen a la inteligencia interior del médium, que opera mediante cierta fuerza vital, en tanto que otros muchos obedecen a la acción de verdaderos espíritus. Y esa inteligencia oculta que actúa con tanta habilidad no es sino la mente criptoconsciente. Y no es sino ella la inteligencia que controla las proyecciones del cuerpo astral, manejándolo a voluntad.

En realidad, es esta habilidad en el manejo del cuerpo una de las cosas que más sorprenden en las primeras proyecciones completamente conscientes experimentadas. No diré que constituya la impresión más asombrosa, pero sí por lo menos la segunda. La primera es, sin duda, la vacilante comprobación de que se está vivo todavía, con las mismas características individuales de siempre, pero fuera del cuerpo físico.

Esta comprobación, en las proyecciones conscientes —cuando uno mira el propio organismo físico privado de vida— es casi demasiado asombrosa para aceptarla por cierta, quedando el sujeto en

estado, casi diría, de éxtasis. Cuando el sujeto se recupera de esta primera impresión, el segundo milagro visual es la maravillosa destreza de la inteligencia que gobierna la operación.

LAS DIVERSAS FORMAS EN QUE PUEDE FUNCIONAR LA MENTE

Consideraremos ahora las diversas formas en que puede funcionar la mente desde el principio de la proyección del cuerpo astral, hasta el límite de actividad del cable y luego, más allá de ese límite.

Examinaremos en primer término, una proyección voluntaria o involuntaria que tenga lugar durante el sueño, con la presencia de una tendencia —de deseo o hábito— en la superficie de la mente subconsciente común. Esta "tendencia" es operada por una sección de la mente inconsciente, que hemos llamado mente criptoconsciente, es decir, que la mente inconsciente opera dentro de sí misma.

La mente criptoconsciente inicia la consideración de este problema así planteado —la tendencia— y mediante un proceso de razonamiento, decide la forma de eliminar o aliviar esa tendencia presente en la mente subconsciente común, proyectando al cuerpo astral.

Probablemente la mente criptoconsciente realiza estas actividades durante la noche mientras estamos dormidos, porque durante el día nuestra mente consciente podría interferir; la mente criptoconsciente sabe perfectamente que a veces la mente consciente está obligada a reprimir las tendencias; por eso aprovecha cuando ésta no funciona para darles salida. En todo caso, es la mente criptoconsciente la que controla y dirige la "fuerza" sutil y determina la proyección.

Cuando el cuerpo astral se halla en medio de una proyección, el sujeto puede, a *veces:*

1. *Hallarse inconsciente.* Cuando este es el caso, la Voluntad criptoconsciente rige todos los movimientos del cuerpo astral, impulsándolo de un lado a otro a través del plano astral, siguiendo sus hábitos, satisfaciendo deseos, etc.

2. *Hallarse consciente* e influir, por medio de su Voluntad consciente, sobre el control de los movimientos de exteriorización o interiorización. Pero nunca puede influir sobre la inteligencia rectora para que ésta cambie la trayectoria seguida por el espíritu durante sus operaciones. En efecto, esta actividad se desarrolla siempre en forma absolutamente invariable.

   El sujeto puede, por ejemplo, mandar al cuerpo que se eleve cuando se halla dotado de conciencia (y suspendido en el aire), y la inteligencia rectora responde a la orden moviendo el cuerpo hacia arriba. O bien, cuando se halla en vías de pasar a la posición vertical, puede permanecer en la posición horizontal con sólo ordenarlo.

   Como se ve, a veces, se puede ejercer cierto control sobre la mente criptoconsciente, aún dentro del radio de acción del cable; en realidad, esto puede suceder en la mayoría de los casos.

3. Pero existen otras ocasiones en que el sujeto, pese a hallarse dotado de conciencia, no es capaz de influir sobre la mente criptoconsciente mediante las órdenes conscientes. Tal acontece cuando la mente criptoconsciente ha puesto en ejecución su propia Voluntad, fuertemente determinada. En estos casos, lo mejor es dejarla obrar pues, en realidad, nada puede hacer se contra ella. Cuando la mente criptoconsciente "elabora" una proyección por su cuenta, con independencia de cualquier otra mente —proyección automática o semi-automática— el sujeto puede hallarse consciente pero completamente dominado por la Voluntad de la mente criptoconsciente, por lo menos dentro del radio de acción del cable y aun fuera de éste, en algunos casos.

   La regla general, sin embargo, es que al alcanzar el límite de actividad del cable el sujeto adquiere la facultad de elegir, pudiendo obrar a voluntad, si bien la fuerza

interior puede intervenir en cualquier momento, según veremos en seguida. En efecto, pasaremos ahora a considerar la forma en que actúan la mente fuera del radio de acción del cable.

Supondremos pues, que el sujeto se halla dotado de conciencia, pero fuera del radio de acción del cable; en otras palabras que se halla normalmente consciente en el astral, con el cuerpo bajo el control absoluto de su mente consciente, exactamente igual a cuando ambos cuerpos se hallan en coincidencia y el sujeto está dotado de conciencia. (En este caso, puede desplazarse a la velocidad normal, o sea la corriente para los seres humanos). Ahora bien; supongamos que desee llegar hasta la casa de su vecino, pero sin hacer ningún esfuerzo para lograrlo. Instantáneamente empezará a moverse hacia delante, pero siendo las cosas, en apariencia, las que avanzan hacia él y lo atraviesan dejándolo atrás. El sujeto es consciente, se da cuenta de lo que está haciendo, pero no hace uso de su propia fuerza motriz. En este caso la velocidad empleada es la intermedia; el sujeto se halla en una condición análoga a aquella en que se encuentra dentro del radio de acción del cable cuando ordena a la inteligencia rectora y ésta le responde.

Pues bien; supongamos ahora que el sujeto quiera trasladarse a la casa de un amigo situada a diez millas de distancia; inmediatamente se encontrará en el lugar deseado. En este caso habrá hecho uso de la velocidad de traslación supranormal, que es siempre inconsciente. Una vez llegado al punto de destino, puede caminar normalmente o desplazarse con la velocidad intermedia, según sea su deseo. Si menciono esto es solamente a fin de ilustrar cómo nuestras mentes interiores pueden interferir unas con otras en cualquier momento durante la proyección del cuerpo astral. Ese principio también vale para los espíritus que habitan el plano astral. En cierta ocasión tuve una experiencia que ilustra este punto; podría agregar también, que dicha experiencia fue una de las más insólitas que haya tenido nunca:

UNA PROYECCION SUPERCONSCIENTE

Le he dado a esta experiencia la designación de "Proyección Superconsciente" por una razón que se hará evidente una vez que el lector la haya leído. Ocurrió en una de esas extrañas noches de luna en que la misma atmósfera parece saturada de una misteriosa quietud; era el verano de 1924. Yo había salido de casa poco después de la cena, con destino al pueblo. Aquella noche, nada parecía interesarme; me hallaba bajo los efectos de una indescriptible sensación de soledad.

Recorrí de extremo a extremo varias veces la misma calle hasta que finalmente me senté a descansar en un banco situado frente a un garage. Allí permanecí cierto tiempo, meditando en los "por qué y los para qué" de la vida; recuerdo que muchas veces levanté la vista hacia aquella luna serena Y resplandeciente que brillaba encima mío, irritándome la idea de que existieran tantos misterios que el alma humana no puede abarcar. Por fin, profundamente desolado, me fui a mi casa, me introduje en mi dormitorio, cerré la puerta con llave y me arrojé en la cama.

No había pasado mucho tiempo cuando de pronto advertí que una especie de onda fría me recorría de arriba abajo, entumeciéndome los brazos y piernas. [1] Me pellizqué la cadera pero no sentí nada. Luego hice otro tanto con el brazo, pero también éste parecía hallarse insensible. Estoy seguro de que me podrían haber atravesado la carne con una aguja y nada habría sentido.

Pocos instantes más, y me hallaba completamente incapacitado para moverme. La fuerza motriz me había abandonado, y así, privado de todo movimiento, permanecí consciente varios minutos. Era aquélla, sin duda, una situación sumamente desagradable: me encontraba consciente, pero incapacitado para ver, oír, sentir o moverme; me sentía como si sólo la conciencia hubiera existido dentro de mi. Con todo, no se trataba de una experiencia demasiado insólita para mí, sabiendo lo que iba a suceder de un momento a otro, me mantuve con espíritu sereno, listo para una nueva incursión consciente en el astral.

A poco fui elevado en el aire v proyectado luego a una distancia de unos tres metros, donde una vez más comenzó a funcionar mi sentido de la vista. Como suele suceder en estos casos, al principio todo parecía borroso, como si la habitación hubiera estado llena de vapores o nubes

blancas, semitransparentes, como si me hubiera hallado mirando a través de una ventana de vidrio ordinario, viendo sólo objetos deformados detrás de la misma. Esta situación es, sin embargo, pasajera: por lo general sólo dura alrededor de un minuto en prácticamente todas las proyecciones conscientes.

De modo que lo tardé en volver a ver normalmente en mi cuerpo astral. A continuación, la inteligencia rectora, me pasó de la posición que ocupaba a la vertical, colocándome erguido sobre el piso de la habitación, al tiempo que me balanceaba, como ya he dicho que suelo suceder cuando uno se encuentra dentro de los límites de actividad del cable. Cuando transpuse este límite, una vez más volví a sentirme libre y normal; entonces recorrí la casa y luego salí a la calle.

No bien hube salido me encontré con una escena totalmente desconocida, descubriendo que la casa era una casa extraña y que los alrededores no eran aquellos de mi pueblo con los cuales estaba familiarizado. De inmediato comprendí que me había trasladado hacia un lugar desconocido a velocidad supranormal, pero por qué lo había hecho seguía siendo un misterio. Entonces traté de investigar por los alrededores a fin de establecer cuál podía haber sido la intención de la inteligencia interior al enviarme hasta aquel sitio. En el interior de la casa más próxima había cuatro personas, una de ellas una joven de unos 17 años.

Sin embargo, todavía no podía ver la razón de mi viaje. Sabiendo por experiencia que si uno no emplea la Voluntad consciente durante las proyecciones en el cuerpo astral, la Voluntad subconsciente toma a su cargo el control del sujeto, me hice el siguiente razonamiento: "No haré nada por averiguar o comprender por qué me encuentro aquí. Simplemente, dejaré que la mente criptoconsciente me maneje a su gusto". Entonces aflojé la tensión de mi mente consciente, manteniéndome a la expectativa, en espera de la primera oportunidad para descubrir la razón de mi viaje hacia aquel lugar extraño, rodeado de gente extraña.

No bien me hice esta reflexión, mi cuerpo se movió sin que mediase esfuerzo alguno de mi parte, hasta ocupar una posición directamente enfrente de la joven antes mencionada, que dicho sea de paso, estaba cosiendo un traje negro. Mi viaje seguía siendo, todavía, tan misterioso como antes, de modo que comencé a recorrer la habitación, tomando nota de los diversos objetos que en ella había. No parecía haber absolutamente ninguna razón para que yo permaneciera en aquel sitio —dondequiera que fuese— lo único razonable parecía ser, en aquel momento, volver a mi, casa.

Pero antes de desear regresar nuevamente al cuerpo físico, realicé una última inspección del lugar, tanto en su aspecto interior corno en el exterior, comprobando que se trataba de una granja. Un instante después me hallaba de regreso en mi propia habitación, contemplando a mi cuerpo físico que yacía sobre la cama. Como siempre me he comportado prudentemente en el caso de las proyecciones a gran distancia, decidí volver a introducirme en el físico, para lo cual sólo necesité moverme hacia él, deseando interiorizarme. (Efectivamente. es sumamente difícil impedir la interiorización si uno se aproxima demasiado al cuerpo físico).

Pasaron seis semanas, ya casi había olvidado esta experiencia pues no se diferenciaba considerablemente de muchas otras proyecciones a distancia, cuando una tarde, al regresar a mi casa, vi bajar de un auto entrar en una de las casas vecinas, a la joven que había visto la noche de la proyección, seis semanas antes.

Como es lógico, me asaltó de inmediato una gran curiosidad. Entonces permanecí por los alrededores, esperando que saliera de la casa, pues yo sabía que no vivía allí. Al cabo de un rato, efectivamente, salió de la casa, dirigiéndose hacia el coche, y yo, sin pérdida de tiempo, le dirigí la palabra sin preámbulos, preguntándole directamente dónde vivía.

A lo cual me respondió ella que eso no me importaba, pensando, claro está, que yo sólo era un insolente.

Con todo, logré por fin hablarle y decirle que la había visto antes, que sabía cómo era su casa, y aun llegué a describírsela para convencerla de que *realmente* la había visto. Tan exacta era mi descripción que al escucharla, la joven se sintió tranquilizada y comenzó a hablar con más

libertad, preguntándose quién podía haberme contado todo eso y cómo podía yo saberlo, ignorando en cambio, el lugar en que ella vivía.

Y así, una cosa fui trayendo a la otra... La joven en cuestión comenzó a gustarme. A partir de entonces la he vuelto a ver muchas veces; he vuelto a ver su casa (exactamente corno la había visto en la proyección consciente), situada a quince millas de mi casa. He llegado, incluso, a convencerla de que la proyección astral es posible pues varias veces me ha visto proyectado en su habitación. En la actualidad es, en realidad, íntima amiga mía, habiéndose prestado a realizar conjuntamente conmigo las experiencias antes mencionadas.

[1] Esta sensación (1) suele preceder a las proyecciones involuntarias, al igual que la onda de frío (2) y el entumecimiento. Se trata aquí de una especia de "incapacidad" criptoconsciente inducida. — S. M.

LA PROYECCION AUTOMATICA

Si bien puede afirmarse que la "proyección espontanea" no existe, no hay que creer por ello que la mente criptoconsciente no puede producir la proyección del cuerpo astral sin la intervención de ciertos estímulos. Por otra parte, si bien podemos llamar a ese tipo de proyección "criptoconsciente automática" no puede considerarse realmente espontánea, del mismo modo que no podríamos considerar espontáneo un acto concebido en la mente consciente y ejecutado más tarde bajo órdenes, sin intervención alguna del exterior.

En estos casos, es interesante observar que la mente inteligente que llevamos en nuestro interior actúa en forma muy semejante a la mente consciente durante las proyecciones voluntarias. Cuando queremos provocar una proyección voluntaria, sabemos que la pasividad del cuerpo físico es un factor de fundamental importancia, pasividad que podemos alcanzar mediante el control cardiaco; y sabemos también que al hacerlo, ciertas "ondas frías" suelen recorrer nuestro cuerpo, entumeciéndolo y privándolo de movimiento.

Si el sujeto se halla consciente al comenzar una proyección criptoconsciente de producción automática, uno de los primeros síntomas que percibe es la "onda fría", y luego el entumecimiento de brazos y piernas (exteriorización de la sensibilidad), tan marcado a veces, que aquéllos pueden llegar a insensibilizarse.

A continuación, el sujeto descubre que la fuerza interior lo ha privado del uso de su fuerza motriz. ¿No es esto semejante a la "incapacidad" voluntariamente inducida? Podemos producir a voluntad un estado de completa pasividad del cuerpo físico, muy semejante al determinado por la mente criptoconsciente en las etapas iniciales de una proyección automática del astral.

De todo cuanto hemos dicho acerca de las funciones mentales durante el proceso de la proyección astral nada debe tomarse demasiado al pie de la letra pues, en realidad, las distintas secciones de la mente actúan e influyen unas sobre otras, en mayor o menor grado, pudiendo obrar independientemente unas de otras o en mutua colaboración.

Es casi prácticamente imposible establecer *exactamente* la forma en que las diversas secciones de la mente habrán de funcionar en cada caso, aun cuando se pueda, mediante el estudio y la experimentación establecer la existencia de muchas funciones importantes que intervienen en el mundo insondable de los fenómenos astrales.

Bastará que una persona experimente una sola proyección consciente para que comprenda la superioridad de la mente criptoconsciente. Sin embargo, si bien en ciertas ocasiones esta mente controla al proyector a la perfección, otras veces se halla bajo la influencia de las órdenes impartidas por las otras mentes. Expliquémonos con mayor claridad:

1. La mente criptoconsciente puede producir la proyección criptoconsciente automática del cuerpo astral y el sujeto puede hallarse privado de conciencia, es decir, que la fuerza rectora hará con el cuerpo a su antojo, con independencia de cualquier otra impresión exterior.

2. La mente criptoconsciente puede obrar sobre una "tendencia" desde la mente subconsciente común; puede proyectar al cuerpo y sufrir las influencias de las impresiones registradas en la mente subconsciente común. Esto es muy corriente

3. La mente criptoconsciente puede recibir una indicación directa de la mente consciente, y realizar una proyección del cuerpo astral. Este no es tan corriente, pero a veces puede lograrse, especialmente si se usa la Voluntad consciente pasiva.

4. La mente criptoconsciente puede tener al cuerpo bajo su control (hallándose el sujeto consciente) y obedecer indicaciones de la mente consciente, o bien recibirlas pero hacer caso omiso de las mismas.

5. La mente criptoconsciente puede tener el cuerpo bajo control (estando el sujeto dotado de conciencia) y obedecer las indicaciones de la mente subconsciente común, como por ejemplo la "tendencia" de un hábito. De este modo, si la mente criptoconsciente se resiste a obedecer las indicaciones de la mente consciente del sujeto, pero atiende las indicaciones provenientes de la mente subconsciente común, el sujeto se verá forzado a la ejecución de un hábito o a la satisfacción de un deseo los cuales se manifiestan en forma de "tendencia"—aun hallándose consciente (los fantasmas que frecuentan las casas encantadas suelen hallarse en esta situación).

Lo que antecede puede brindar una idea aproximada de las diversas formas en que las "mentes" actúan; sin embargo, el principio fundamental es que el sujeto puede influir sobre la fuerza rectora por medio de su Voluntad consciente la mayor parte del tiempo en que tiene lugar una proyección consciente. De hecho, lo más frecuente es que la fuerza rectora libere al sujeto después de haberlo proyectado.

En lo que a las proyecciones conscientes se refiere, lo mismo da que sea una u otra la mente rectora, pues el sujeto permanece ignorante de cuanto le acontece. Fuera de toda duda, la mente criptoconsciente es la responsable de muchos fenómenos psíquicos que pronto nos detendremos a examinar. Pero antes, permítaseme describir otra experiencia.

UNA EXPERIENCIA HORRIBLE

Un día del verano de 1916, una violenta tormenta de viento y lluvia asoló la localidad en que yo vivo y, pese a que su duración fue sumamente breve, los daños causados resultaron de magnitud considerable: hubo edificios destruidos. árboles volteados, líneas de alta tensión cortadas e inundaciones parciales de los terrenos bajos.

Pasada la tormenta, el vecino de al lado, mi hermano y yo salimos a la calle para ver los resultados del desastre. Caminábamos a lo largo de la acera, hablando de la tormenta, cuando al llegar a unas tres cuadras de casa tropezamos con un sitio en que se habían cortado los cables de alta tensión; uno de ellos, que colgaba de un poste, había quedado atravesado en medio de la calle.

Nos detuvimos prudentemente, preguntándonos si tendría corriente. La calzada se hallaba completamente húmeda al igual que la vereda en que estábamos parados. Entonces me adelanté para apartar el cable del camino. Y eso es todo lo que recuerdo porque el cable, tenía,

efectivamente, corriente, y yo no tenía suela de goma en los zapatos, de modo que el contacto me arrojó al suelo privado de conciencia en forma instantánea.

Mis compañeros me contaron mas tarde lo que había ocurrido inmediatamente después de haber tocado el cable. Reboté vigorosamente hacia adelante; estaba rígido y mi cara se había hinchado como si fuera a explotar por la presión de la sangre. El salto fue tan violento que fui a dar a unos tres metros de la vereda en medio del barro de la calle, con el cable todavía pegado a mi cuerpo o yo pegado al cable, no podría decirlo a punto fijo... De eso nada recuerdo; lo que sí sé es que casi en seguida me torné consciente fuera del cuerpo físico, viéndolo desde mi astral, tirado en el barro. Podía sentir incluso la fuerte corriente eléctrica a través de mi organismo, pese a hallarme parado a cierta distancia del cuerpo físico, todavía en contacto con el cable (es este un caso de "Sensación Duplicada").

No podría describir con palabras el terror, la angustia y el dolor de aquellos momentos. El sólo pensar en ello me hace maravillarme de que pueda haberlo resistido. Pese a hallarme exteriorizado fuera del cuerpo físico, contemplando y sufriendo a la vez aquella horrible sensación, nada podía hacer. No podía moverme por propia volición. Mis brazos se mantenían rígidos en el cuerpo astral, como si hubieran estado aferrados a un cable inexistente, reproduciendo la posición exacta de los brazos del cuerpo físico; ¡pero éstos sí se hallaban adheridos a un cable eléctrico!

Mi cuerpo astral, aunque en posición vertical, se hallaba exactamente en la misma actitud que el cuerpo físico, caído horizontalmente. Un miembro de cada cuerpo estaba levantado; ambos cuerpos estaban ligeramente retorcidos en la parte media; las dos manos de ambos cuerpos se hallaban en actitudes similares, como si el astral también hubiera estado pegado a un cable eléctrico.

En medio de esta agonía pude ver a mis compañeros parados al lado mío, muertos de susto, y sin atreverse a tocarme (mi cuerpo físico) por temor de ser también ellos electrocutados. En vano les grité para que me auxiliaran, pues claro está que no podían ver mi cuerpo astral ni escuchar sus ruegos. Una y otra vez les pedí a gritos que hicieran "cortar la corriente", pero sólo había oídos sordos para mi súplica y allí permanecían aquellos dos muchachos, demasiado atemorizados para moverse.

Repentinamente parecieron recuperar el uso de sus facultades y comenzaron a gritar y saltar frenéticamente pidiendo auxilio. Desde mi astral podía verlos claramente ir de uno a otro lado aullando en demanda de auxilio. Según ellos, yo también había gritado al tocar por primera vez el cable, y al golpear en tierra y durante todo el tiempo en que permanecí allí tirado. Pero yo no recuerdo haberlo hecho; seguramente debo haber gritado mientras me hallaba inconsciente. Después de dar en tierra, según afirman ellos, me levanté dos veces para volver a caer. Y entonces pensaron que me había muerto. En este momento debe haberse producido la proyección, adquiriendo conciencia en el astral.

Sea ello como fuere, el caso es que cuando volvió a mí la conciencia, me encontré parado al lado de mi cuerpo físico en el astral y experimenté la intensa angustia de ser electrocutado, exactamente con la misma intensidad que si me hubiese hallado consciente en el cuerpo físico. Recién ahora puedo comprender que ninguna palabra podría describir la atroz agonía entonces padecida. Es como si el dolor hubiera destilado de cada uno de los poros de mi cuerpo, mientras temblaba en el astral y en el físico simultáneamente bajo el efecto de la fuerte corriente

Así permanecí inerme durante varios minutos, que para mí fueron otros tantos años. Por fin, gracias a Dios, vi que la gente se acercaba corriendo hacia el sitio de todas partes del vecindario y entonces tuve la certeza de que alguien vendría a librarme de aquel tormento. A una cuadra de distancia casi, divisé a M., uno de mis mejores amigos que, tras de saltar sobre un cerco, se precipité a la carrera hacia el lugar.

También se acercaban dos damas de las casas vecinas, a quienes yo conocía. Y por último, un hombre y su hijo vinieron corriendo hacia mí; el hombre llevaba un hacha y tenía botas de goma. Entonces se agachó para recoger mi cuerpo físico y, al hacerlo, me pareció rebotar bruscamente

de regreso en el mismo, recobrando el conocimiento, mientras todos los vecinos me miraban azorados.

Todas las personas que acabo de mencionar viven todavía y podrían dar fe de la autenticidad de mi relato, por lo menos en lo que a sus aspectos físicos se refiere. Si no he dado sus nombres es simplemente porque podrían haberse rehusado a aparecer en un libro de este carácter.

Todos ellos se asombraron del hecho de que yo hubiera "resucitado", según su propia expresión, y también el médico que me atendió manifestó su sorpresa, dado el largo tiempo que había estado en contacto con el cable, víctima de la corriente. Los espectadores habían supuesto, en realidad, que ya hacia cierto tiempo que me había muerto. Según declararon mis compañeros, habían pasado unos diez minutos desde el momento en que toqué el cable y aquel en que me recogieron.

Puesto que yo permanecí consciente durante unos cinco minutos más o menos, debo haberme hallado unos cinco minutos inconsciente antes de despertarme en el cuerpo astral.

POR QUÉ LAS VICTIMAS DE UNA MUERTE VIOLENTA RECONSTRUYEN SU MUERTE EN EL ASTRAL

Casi todas las noches después de este terrible accidente, soñaba que era víctima de fuertes descargas eléctricas, volviendo a vivir nuevamente, en el sueño, toda la experiencia anterior, exactamente como había ocurrido. A veces me tornaba consciente, descubriendo que sólo se trataba de un sueño, pero indefectiblemente me encontraba proyectado de pie, al lado del cuerpo físico que yacía sobre la cama. Aún entonces, muchas veces, tardaba varios minutos en comprender que me hallaba dotado de conciencia en el cuerpo astral y que aquella experiencia sólo pertenecía al pasado.

En cierta ocasión desperté en medio de esa espantosa pesadilla, para encontrarme proyectado, viviendo una vez más aquella funesta experiencia, exactamente en el sitio en que había tenido lugar, es decir, a varias cuadras de mi casa. Creo haber dicho antes que la víctima de una muerte violenta tiene cierta tendencia a reconstruir su muerte una y otra vez en el astral. Si nos detenemos un instante a considerar este hecho no tardaremos en advertir toda su crueldad.

No es difícil explicar la razón por la cual la víctima se ve impulsada a reconstruir su muerte periódicamente. No es tanto por la permanencia del dolor real como por la del terror mental producido por el dolor, que se iba arraigado profundamente en la mente subconsciente (tendencia), bajo cuyo control se encuentra la víctima a menos que su mente consciente se halle en perfecto funcionamiento.

A fin de tornar más clara esta explicación, supongamos por un instante que yo hubiera muerto como resultado del accidente. En esas circunstancias hubiera habido más de un factor capaz de impulsarme más tarde, una vez que me encontrase permanentemente en el astral, a reproducir mi muerte.

En efecto, no es sino esto lo que hacía las veces en que, hallándome físicamente vivo pero proyectado, volvía a reconstruir el accidente por las noches. ¿Qué hubiera podido impedir que hiciera otro tanto durante el sueño si me hubiera hallado permanentemente proyectado (muerto)? Sí, sí; pues los seres astrales duermen y sueñan exactamente igual que tú, lector, o yo; el cuerpo astral no es sino un cuerpo onírico, y eso es algo que debemos recordar siempre.

De este modo, aun cuando me hubiese convenido entonces en un habitante del mundo invisible, no me hubiera diferenciado notablemente de lo que soy ahora, en mi cuerpo de carne y hueso, y al llegar la noche, o en cualquier otro momento en que la inconsciencia se hubiese apoderado de mí o me hubiese hecho objeto de un sueño, hubiera vuelto a vivir mi muerte en el astral, exactamente como la había experimentado también en el astral, cuando el físico todavía estaba vivo.

La impresión dominante grabada en mi mente (la "tendencia") se hubiera adueñado de mí, exactamente en la misma forma en que la tendencia de un habito obliga al proyector a poner ese hábito en ejecución. No cuesta mucho imaginarse la profunda impresión que puede producir sobre la mente el terror de una muerte violenta. Este terror puede llegar, incluso, a desequilibrar la mente de la víctima, tornándola momentáneamente insana. La "tendencia" dominante en su cerebro lo impulsará permanentemente a reconstruir las circunstancias de su muerte.

Claro está que en esta situación el sujeto se hallará "anclado a la tierra", y en caso de que los seres terrenos pudieran presenciar su conducta, el lugar elegido terminaría por considerarse "embrujado". Muchos es lo que se ha escrito acerca de estos entes anclados, pero la mayoría de los autores no han logrado esclarecer por qué se hallan estos reducidos a tan angustiosa situación. Los hay, incluso, que llegan a afirmar que el espíritu "merodeador" debe haber llevado en el mundo una vida objetable debiendo quedar "cautivo" en el astral, por lo tanto, a manera de castigo.

Esto podría parecer muy lógico desde el punto de vista del razonamiento objetivo, pero las experiencias en el campo de la proyección astral, revelan que las causas son muy otras. El ser terreno más recto e irreprochable puede llegar a quedar cautivo en la tierra con la misma posibilidad que el más malvado de los sujetos. La cautividad no depende de la ética, sino de la psiquis.

En varias ocasiones he sido objeto de las críticas de los espiritistas por atreverme a realizar esta afirmación, es decir, que los seres más honestos y los más malvados tienen probabilidades de parejas de quedar cautivos después de su muerte. Y sin embargo, es tan cierto como que el sol brilla, que la persona más pura e inocente puede quedar cautiva anclada en la tierra.

Es siempre la *víctima* de un asesinato la que vuelve a reconstruir su muerte y a visitar el lugar en que ésta tuvo lugar. ¿Ha oído el lector alguna vez**,** acaso, de un asesino que visite en su astral el lugar del hecho? claro que no; es siempre la víctima, la parte inocente la que frecuenta las casas encantadas. Y en realidad, todo el edificio del Espiritismo *moderno* descansa sobre la base de los fenómenos de "encantamiento". [2]

Existen cuatro razones y *solamente cuatro* para que los espíritus sufran su cautiverio en la tierra. Resulta curioso que ya hayamos hecho uso de tres de ellas para obtener la autoproyección. Se refieren todas a las condiciones de la mente y su funcionamiento, y son: 1) el Deseo; 2) el Hábito; 3) los *Sueños*; 4) la Demencia. Puede parecer absurdo —especialmente para quienes creen que el cautiverio se produce como resultado de una mala conducta durante la vida terrenal— que lo mismo puede ser un sentimiento de *venganza* la causa del cautiverio de un ente astral, impulsándolo a "frecuentar" un lugar o individuo determinados, que un sentimiento de *amor.*

Una madre que ansíe ardientemente estrechar a su hijo una vez más contra su pecho acudirá una y otra vez al lugar deseado, después de la muerte, convirtiéndolo así, involuntariamente, en centro de una serie de fenómenos de "encantamiento". Pues bien; un criminal que experimente deseo de venganza, hará exactamente lo mismo. En los dos casos, el sujeto se halla bajo la influencia de la "tendencia" de la mente, y no sólo da salida a esa tendencia mientras se halla consciente (es decir, cuando la Voluntad criptoconsciente obedece a la tendencia. haciendo caso omiso de las órdenes conscientes, cosa que suele suceder), sino también cuando se encuentra inconsciente o en el estado onírico.

Sé de un caso en que una abuela que amaba profundamente a sus nietos; frecuentó durante varios meses después de su muerte el lugar en que habían transcurrido sus últimos años. Lo que es más aun, cierto tiempo antes de morir, su salud mental se había visto considerablemente perturbada. Al cabo de algunos meses de haber soportado sus visitas astrales, un miembro de la familia logró ponerse en comunicación con ella diciéndole:

"¿Cuál es la razón que te hace volver aquí, trastornándonos a todos?"

A lo cual replicó la anciana:

"Si recién acabo de llegar! Vine solamente a ver como estaban mis nietos y ahora me marcho."

El intermediario terreno la instruyó acerca de lo que debía hacer, explicándole que sus visitas al lugar no traían nada bueno y mucho mejor sería que abandonase todos sus deseos y hábitos terrenales. A partir de ese instante, la casa dejó de ser frecuentada por la anciana y sus habitantes vivieron tranquilos. Es éste un caso típico en que el amor (o deseo) provoca con su "tendencia" el regreso del ente astral.

En lo que a la reconstrucción de la propia muerte en el astral se refiere, existe un caso notablemente ilustrativo. Ocurrió cerca de Bristol, Inglaterra. Dos hombres se trabaron en lucha en el camino hacia un molino, peleando furiosamente. Forcejearon, rodaron, se golpearon y volvieron a golpearse hasta que por fin uno de ellos le dio muerte al otro.

Durante varios meses después del suceso, todas las noches a la misma hora (la hora en que había tenido lugar la muerte), el espíritu de la víctima volvía a aparecer en aquel lugar, reconstruyendo toda la reyerta hasta el momento de su muerte (exactamente en la misma forma en que yo volvía a reconstruir mi accidente con el cable eléctrico noche tras noche). Así, noche a noche, el espíritu volvía a pelear, forcejear y rodar, trabado en lucha con su enemigo imaginario, para volver luego a desaparecer.

Los observadores que presenciaron estas escenas declararon que la entidad parecía hallarse soñando, si bien en cierta ocasión cambió algunas palabras con ellos, con la misma cordura con que podría hacerlo una persona consciente. Y esto es lo que confunde a muchos investigadores. En efecto, éstos razonan que puesto que el ente cautivo se halla lo bastante consciente para comprender lo que se le dice y hablar, no puede estar soñando. Pero esto es un grave error.

En esas ocasiones es la mente criptoconsciente la que tiene al ente bajo su control y es esta mente la que habla, responde a las preguntas que se le formulan, etc., en tanto que la menté consciente se halla ocupada con su sueño. También puede suceder que el ente astral se encuentre dotado de conciencia, bajo el dominio de la mente criptoconsciente y que ésta haga caso omiso de las indicaciones conscientes, prestando atención tan sólo a la tendencia de la mente subconsciente. Pero esto no es frecuente que ocurra.

Ya hemos dicho que la mente criptoconsciente controla siempre al sujeto —proyector o espíritu— cuando éste se encuentra inconsciente o dotado de conciencia onírica, aun cuando pueda obedecer las indicaciones provenientes de la conciencia onírica, aun cuando quiera que se tropiece con un caso de cautiverio terreno, se podrá tener la seguridad de que la mente consciente del sujeto no funciona normalmente, es decir, con la fuerza necesaria, y de que es su Voluntad criptoconsciente la que lo controla. Es probable que el lector se resista a creerlo. Pues bien; no es necesario, uníos al astral para probarlo. Ya he dicho que la única diferencia que existe entre el sonambulismo astral y el físico es que en este último los dos cuerpos se hallan en coincidencia, bajo el control de la Voluntad subconsciente, esto es, la Voluntad criptoconsciente.

Ahora bien; en la primera oportunidad en que el lector se encuentre con un sonámbulo capaz de hablarle razonablemente mientras se halla en estado sonambúlico deberá dirigirle la palabra, despertarlo, y preguntarle después si recuerda la conversación sostenida.

Su respuesta será, en todos los casos prácticamente, negativa. No obstante lo cual el sonámbulo es capaz de expresarse lógicamente y de actuar con instintiva precisión (el instinto deriva de 1a mente criptoconsciente). De donde se desprende que, después de todo, no es su mente consciente la que habla con nosotros cuando le dirigimos una pregunta. Tampoco es siempre la mente consciente del espíritu merodeador la que responde nuestras preguntas cuando lo interrogarnos en el lugar por él frecuentado.

Es la impresión —la "tendencia"— producida en la mente por el terror de una muerte violenta la que (aflorando a la superficie cuando la mente consciente está desprevenida o privada de la fuerza necesaria para controlar la tendencia) actúa sobre la mente criptoconsciente. En caso de que yo hubiera sido víctima de un sonambulismo físico durante mis sueños con la electrocución, habría representado sin duda la tragedia con ambos cuerpos en coincidencia, exactamente en la

misma firma en que lo hacía en el astral. Durante la guerra mundial era muy frecuente que los soldados volviesen a experimentar durante el sueño los horrores del frente de batalla, profiriendo gritos de angustia, retorciéndose en la cama, etc.

No, no es necesario que vayamos a lo Invisible para establecer las causas que impulsan a un proyector o a un espíritu a frecuentar un lugar o a reconstruir una y otra vez un suceso trágico.

Janet ha recogido una serie de interesantes casos de sonambulismo, entre los cuales se encuentra el de Irene, de veinte anos de edad, quien durante sesenta noches consecutivas había velado junto a su madre agonizante, enferma de tuberculosis. Este ejemplo ilustra vigorosamente el tema que hemos venido tratando.

[2] Ver al respecto, *Hydesville in History*, de M. E. Cadwallader.

EL CASO DE IRENE

"Al producirse la muerte de su madre, trató de volver el cadáver a la vida. pero, como tenía los miembros levantados, el cuerpo cayó al piso, demandando infinitos esfuerzos volver a colocarlo sobre el lecho. El lector puede imaginarse lo horrible de esta escena. Algún tiempo después del sepelio comenzaron a aparecer ciertos síntomas curiosos. Era este uno de los más espléndidos casos de sonambulismo que jamás me haya tocado presenciar. Las crisis duraban varias horas y constituían verdaderas representaciones dramáticas, de un vigor que ningún actor seria capaz de alcanzar en una representación ordinaria."

"La joven tenía el hábito singular de volver a representar todos los sucesos que habían tenido lugar el día de la muerte de su madre, sin omitir el menor detalle. Algunas veces se limitaba a hablar, relatando todo lo que había sucedido con una gran volubilidad, formulando preguntas y las respuestas correspondientes, o haciendo una pregunta y permaneciendo callada como si escuchase en espera de una respuesta. A veces sólo parecía contemplar la trágica escena, con rostro demudado por el terror; otras, al tiempo que las tristes escenas desfilaban ante sus ojos, reproducía con el cuerpo los movimientos que aquélla le sugerían."

"En otras ocasiones, las alucinaciones, las palabras y los actos se combinaban para crear el más singular de los dramas. Y al llegar el momento en que había ocurrido la muerte, en su representación sonambúlica, volvía siempre a pensar una misma idea, la del suicidio, preparándose a ejecutarla. [3] Entonces parecía considerarla en voz alta y discutirla con la madre, haciendo preguntas y pidiéndole consejo. Estas replicas terminaban invariablemente con la decisión de hacerse arrollar por un tren. También este detalle había sido sacado de la vida real. En la representación, la joven se arrojaba al suelo estirándose sobre el mismo, como podría haberlo hecho sobre las vías en espera de la muerte; con un sentimiento a la vez de terror y de impaciencia." [4]

"Así permanecía algún tiempo con el rostro demudado por expresiones realmente admirables. Ante sus ojos desorbitados y fijos llegaba entonces el tren y un horrible grito salía de su garganta, al tiempo que se doblaba hacia atrás cayendo inmóvil de espaldas, como si hubiera muerto. Alcanzado este punto, la representación comenzaba nuevamente, repitiéndose paso por paso hasta llegar una vez más al mismo desenlace. Una de las características más notables de estas representaciones sonambúlicas era que podían llegar a repetirse indefinidamente."

"No sólo eran siempre iguales los diferentes ataques, repitiéndose los mismos movimientos, las mismas expresiones y palabras, sino que en el transcurso de un mismo ataque, cuando éste duraba cierto tiempo, la misma escena podía llegar a repetirse sin cambiar un solo punto, hasta cinco o diez veces. [5] Por fin, la agitación parecía desvanecerse, el sueño se hacía menos nítido, y gradual o bruscamente, según los factores en juego, la paciente recobraba su conciencia normal reasumiendo sus tareas ordinarias, sin manifestar el menor trastorno por lo acontecido durante la noche.

[3] Tenernos aquí un excelente ejemplo de la forma en que las diferentes secciones de la mente pueden actuar, es decir, separada o conjuntamente. La mente criptoconsciente, que controla los movimientos del cuerpo, recibe sus órdenes de la fuerte impresión ("tendencia") grabada en la memoria, ejecutándolas en forma regular. La sección que da las ordenes a la mente criptoconsciente no es la misma que controla el cuerpo, haciendo que éste represente el drama.

La mente criptoconsciente es la fuerza rectora. No bien se presenta la idea de la muerte de la madre, la mente escapa por una tangente y la impresión de ser arrollada por un tren otra fuerte "tendencia" en la mente de la joven impulsa a la inteligencia rectora a representar, no ya la muerte de la madre sino la suya propia. Esto es semejante a lo que ocurre en el caso de un sonámbulo astral cuando éste sigue el curso de una línea tangencial, recordemos el ejemplo de aquel proyector que comenzaba dirigiéndose a la panadería cruzaba luego en su camino al banco donde guardaba su dinero y al cual tenía la costumbre de concurrir y entonces modificaba su ruta, entrando al banca para efectuar un deposito. — S. M.

[4] En caso de que esto hubiese ocurrido con ambos cuerpos fuera de coincidencia, el astral se habría proyectado, sin duda, hacia el lugar visto en el sueno (las vías del ferrocarril) u otro semejante. — S. M.

[5] Cuando tal ocurre, las impresiones que forman parte de la "tendencia" son más fuertes que las que constituyen el resto de la "tendencia". — S. M.

CAPITULO XIV

LA MENTE CRIPTOCONSCIENTE Y LA TELEKINESIA [1]

Es en extremo difícil proporcionar pruebas objetivas de la proyección del cuerpo astral; mucho más difícil de lo que la mayoría de la gente parece suponer. La teoría de que una vez que el "proyector" sale del cuerpo puede manipular los objetos físicos con un simple esfuerzo de Voluntad es muy bonita y está muy bien en teoría, ¡pero en la práctica es otro cantar!

Antes de intentar explicar sucintamente cómo pueden ser movidos los objetos físicos por el proyector, será más conveniente hacer un pequeño razonamiento. ¿Cuántas personas se murieron el año pasado? ¡Por cierto que varios miles! ¿Se atrevería alguien a afirmar que todos esos miles de seres que han pasado al mundo astral, se abstienen de emplear su fuerza de Voluntad consciente a fin de comunicarse con sus seres amados de la tierra?

O mucho me equivoco o esto es precisamente lo primero que haría cualquiera al despertar en el plano astral. Pues bien: ¿cuántos casos de objetos físicos movidos por seres astrales se registran anualmente? Poquísimos, si se compara su número con el de las personas que han muerto y tratan, según todo lo hace suponer, de hacer sentir su presencia entre los vivos. No; la Voluntad consciente no constituye el factor primordial en la producción de los fenómenos físicos.

Siendo las cosas así, no es razonable esperar toda suerte de manifestaciones físicas por parte de un proyector astral consciente. Son pocos en verdad, los individuos que tienen una noción exacta de lo incorpóreo que parecen los objetos físicos a los seres astrales. Muchos investigadores parecen ignorar, incluso, que el cuerpo astral vibra con mayor rapidez cuando se halla a sesenta centímetros del cuerpo físico que cuando se encuentra a sólo quince centímetros fuera de coincidencia.

Y sin embargo es así, y a un metro de distancia fuera de coincidencia el ritmo vibratorio es todavía mayor. De no ser así, el ser astral sería incapaz de atravesar los objetos corpóreos. Quizás el lector exclame: "¡Pero el cuerpo astral puede pasar a través del físico!"

¡Un momento! ¿Nunca se le ocurrió al lector que si el cuerpo astral vibrase *en* coincidencia con el mismo ritmo que *fuera* de coincidencia, los dos cuerpos chocarían cuando el astral tratase de

pasar al exterior del organismo material? Si no aumentara cl ritmo vibratorio del astral, este no podría salir de coincidencia.

Cierto es, no obstante, que la fuerza de Voluntad es el factor implicado en la manipulación de los objetos físicos. Pero no es la Voluntad consciente, sino la Voluntad inconsciente, la Voluntad de la mente criptoconsciente. Es posible quizás que una vez que el espíritu abandona al organismo físico definitivamente pueda llegar a controlar la Voluntad criptoconsciente con mayor pericia. Pero esto no es tan simple para el astral proyectado transitoriamente; como ya dijimos, éste se halla la mayor parte del tiempo, bajo el control de la mente criptoconsciente.

¿Cuál es entonces la razón de que esta mente criptoconsciente no produzca manifestaciones físicas con mayor frecuencia? No todas las manifestaciones físicas son producto de la Voluntad criptoconsciente, debemos admitirlo, pero cuando lo son, esta Voluntad debe actuar sobre cierta "fuerza" para hacerlo. La sola Voluntad no podría mover ningún objeto físico; es esa "fuerza" manejada por la Voluntad la que los mueve. La Voluntad es mental y este proceso en que la mente criptoconsciente actúa sobre una "fuerza" en *cierta forma* (con determinación) pone en acción la fuerza motriz de la que tan poco sabemos pero que, sin embargo, sabemos que existe.

Supongamos que cuando el sujeto se halla consciente y en pleno control de su fuerza motriz quiera voltear un vaso de la mesa y que, mediante el empleo de su fuerza motriz, le dé un golpe con el puño derribándolo, en cumplimiento de la volición expresada. Para ello no bastará la sola Voluntad; el sujeto necesitará hacer empleo de su "fuerza", como así también de su brazo y de su puño. La fuerza debe ser generada por el proceso mental interior.

Otro tanto ocurre con la mente criptoconsciente; su Voluntad debe manipular la "fuerza" antes de poder manipular los objetos. Pero *cómo* puede hacerlo la mente (cualquiera de las mentes) es cosa que ignoramos. Es fácil decir que en el cuerpo físico, el brazo se estira hacia el vaso y lo voltea de la mesa debido a la impresión que se transmite a lo largo de los nervios desde los centros del cerebro, provocando la contracción de los músculos necesarios en la forma adecuada. Pero explicar la forma en que esa impresión se origina y en qué consiste, es cosa que no podría hacerse por ahora. Lo que llamamos impresión es, por supuesto, fuerza.

Existen varias condiciones de la Voluntad —la Voluntad criptoconsciente— que actúan sobre la "fuerza", cada una en forma diferente. Esto también vale para la Voluntad consciente. Si el sujeto sólo quiere a medias voltear el vaso sobre el piso, su Voluntad actuará sobre la "fuerza" ligeramente, volteando el vaso también a medias.

Si el sujeto hubiera querido en cambio, con determinación, el acto se habría cumplido con todo vigor. De este modo, la fuerza necesaria para ejecutar un acto vigoroso parecería provenir de la determinación de la Voluntad. Todo depende, en consecuencia, de que la Voluntad actúe sobre la "fuerza" con mayor o menor firmeza. Y lo mismo exactamente sucede con las diferentes condiciones en que la Voluntad opera sobre la "fuerza" en la mente criptoconsciente.

Si, por el contrario la mente criptoconsciente —sobre la cual el proyector o el espíritu astral tienen tan poco dominio— quiere débilmente, la "fuerza" también será débil. Si quiere con determinación o en forma hiper-positiva, la "fuerza" sobre la cual actúa se tornará "sólida", según suele llamársela. ¡Y ésta es la fuerza que mueve a los objetos físicos! [2]

Quizás sea posible que algunos individuos puedan desarrollar —una Voluntad consciente lo bastante grande para lograrlo; pero la Voluntad criptoconsciente es, por lo común, mucho más poderosa que la Voluntad consciente. Claro está que muchas veces la Voluntad consciente *armoniza* con la criptoconsciente.

El problema estriba naturalmente, en saber cómo puede tornarse sólida esta fuerza. En realidad, no lo sabemos a punto fijo. Si pudiera concebirse esa fuerza como algo compuesto de átomos y electrones, podría acudirse a la hipótesis de que se producen ciertos cambios en la "estructura" atómica de la misma, tornándola más sólida y facultándola, de este modo, para hacer contacto con los demás objetos corpóreos.

Otra posibilidad (en los casos en que el cuerpo astral mueve los objetos) es que la estructura atómica del cuerpo se torne más sólida como efecto de la acción de la Voluntad criptoconsciente. Mi propia experiencia me hace pensar que una "Voluntad criptoconsciente bien determinada" tiende efectivamente a "solidificar" al cuerpo astral, tomo se desprende de una experiencia que describiré enseguida.

Pero antes nos detendremos a considerar la opinión del profesor Flournoy con respecto a la posible naturaleza de la acción telekinética. He aquí las palabras textuales del mencionado profesor:

"Así como el átomo y la molécula constituyen el centro de una mayor o menor zona de influencia radiante, del mismo modo podría concebirse al individuo organizado, ya sea éste una célula aislada o una colonia de células, corno el centro de una esfera de acción, pudiendo concentrar sus esfuerzos, por momentos, en ciertos puntos con preferencia a otros, *ad libitum."*

"Mediante la repetición, el hábito, la herencia y otros principios caros a los biólogos, ciertas líneas de fuerza más constantes terminarían por diferenciarse en esta esfera homogénea, original, y así, poco a poco, podrían dar nacimiento a los órganos motores."

"Sea un ejemplo: nuestros cuatro miembros de carne y hueso que se mueven en nuestro derredor no serían sino un recurso mas económico ideado por la naturaleza, una máquina elaborada en las sucesivas etapas de un largo proceso adaptativo, a fin de obtener con el menor gasto los mismos efectos útiles que mediante el uso de aquella rudimentaria esfera original."

"De este modo, habiendo sido reemplazadas o transformadas estas fuerzas primordiales, sólo podrían manifestarse muy excepcionalmente, en ciertos estados, o en individuos anormales, a manera de reaparición atávica de una forma de conducta caída en desuso desde largo tiempo atrás; en efecto, es grande su imperfección pues requiere, sin ninguna compensación, un consumo de energía vital mucho mayor que el uso ordinario de los brazos y piernas."

"Quizás sea el propio poder Cósmico, el 'demiurgo' amoral y estúpido, la Inconsciencia del señor Hartman, la que entra en contacto directo con un sistema nervioso trastornado y da lugar a sueños trastocados sin pasar por los canales corrientes de los movimientos musculares,"

La teoría del profesor Flournoy reviste sumo interés. Son muchos los fenómenos telekinéticos que se producen por la acción de la fuerza motriz del médium transmitida a lo largo de la "línea de fuerza" astral. Ya vimos antes cómo podía desplazarse de un punto a otro esta tuerza motriz, a través de un cable libre, como así también a lo largo del cable que une al cuerpo astral con el físico durante las proyecciones, cuando aquél se encuentra dentro del radio de actividad del mismo.

En lo que al proyector astral respecta, existen muy pocas probabilidades de que consiga mover los objetos físicos por medio de su Voluntad consciente, a menos que se halle al mismo tiempo bajo el control fuertemente determinado de la mente criptoconsciente. Pero cuando la mente criptoconsciente se halla fuertemente determinada, es casi imposible que la Voluntad consciente pueda influir sobre ella en lo más mínimo Y aun en las ocasiones en que la mente criptoconsciente no se halla determinada, lo más probable es que no responda a las indicaciones conscientes.

Tantas veces traté inútilmente de mover los objetos físicos durante las proyecciones conscientes, que finalmente abandoné toda tentativa, profundamente desalentado. Esta impotencia (para mover los objetos físicos) es una de las cosas más exasperantes que conozco. Es irritante, casi diría angustioso, para el espíritu, tratar de realizar un contacto imposible con las cosas materiales. Ciertamente debe ser esta situación un verdadero "infierno" para el desdichado que ni puede regresar al cuerpo físico ni puede librarse del yugo de sus hábitos y deseos terrenos.

El lector no tiene, sin duda, ninguna noción de la desolación que esta experiencia produce. Infinidad de veces me ha sucedido hallarme proyectado fuera de mi cuerpo físico y consciente, tratando una y otra vez, hasta el cansancio, de tocar las cosas materiales. Como es fácil imaginar, al cabo de unas cuantas tentativas comenzaba a ponerme frenético de modo que cuando una vez

más despertaba en mi cuerpo físico y volvía a sentir todas esas cosas amadas que siempre había conocido, me daría ganas de gritar: "¡Qué gloria poder *tocar* otra vez!"

Reconozco francamente que nunca pude mover un solo objeto físico, mediante la *Voluntad* consciente. Sin embargo recientemente tuve una experiencia en que, al parecer, moví un objeto de peso considerable por medio de la Voluntad criptoconsciente. (Algo más adelante el lector encontrará la descripción de esta experiencia).

Por mi parte, estoy firmemente persuadido de que los proyectores astrales, los nnédiums terrenos y los entes en cautiverio, pueden mover y mueven los objetos materiales por medio de la Voluntad criptoconsciente —la voluntad que los controla— ya sea que ellos lo sepan o no. A veces, durante un sueño, pueden moverse ciertos objetos que el sujeto, de hallarse proyectado, no podría mover por medio de su Voluntad consciente, debido simplemente a que la mente criptoconsciente tiene en esas ocasiones un completo control sobre el cuerpo; en efecto, si en estas circunstancias surge del sueño la indicación de mover un objeto y llega a producir una fuerte determinación en la mente criptoconsciente, la fuerza por ésta operada se torna "sólida", actuando efectivamente sobre el objeto.

En dos oportunidades diferentes me ha ocurrido soñar que movía determinados objetos en mi casa, comprobando, al despertarme, que los objetos habían sido efectivamente movidos. El doctor Burns narra el caso de un caballero que en el transcurso de un sueño se precipitó contra la puerta de una casa distante, con tanta fuerza, que las personas que se hallaban dentro de la habitación apenas pudieron resistir la fuerte presión ejercida. ¡He aquí a la Voluntad criptoconsciente determinada en acción!

Y es ésta la razón por la que los espíritus cautivos pueden mover los objetos físicos, cosa que suelen hacer con bastante frecuencia. Como recordará el lector, mediante la repetición de un acto (habito o deseo), se puede aumentar la "tendencia" que éste produce en la mente. Los espíritus cautivos que suelen merodear por determinados lugares, se ven obligados a hacerlo por alguno de estos cuatro factores o por una combinación de los mismos, a saber, el deseo, el hábito. el sueño y la demencia. Lo que llamamos demencia no se diferencia considerablemente del estado onírico. [3]

En aquellos casos en que un ente astral se sitúa en armonía con las cosas terrenas, bajo los efectos de la demencia o de un estado onírico, la mente criptoconsciente *siempre* conserva su control sobre el mismo, y si esta mente adquiere espontáneamente una determinación dada —por razones que ignoramos— la "fuerza" por ella operada se torna "'sólida" y capaz de mover objetos. Un ente cautivo individual puede producir manifestaciones físicas que un espíritu avanzado no lograría producir sin la ayuda de un "Círculo". Y si puede, es simplemente porque su Voluntad criptoconsciente actúa en forma hiper-positiva sobre la "fuerza".

Permítaseme llamar la atención sobre la diferencia existente entre la "potencia" de la Voluntad criptoconsciente y la Voluntad consciente. Tampoco aquí necesitamos irnos a lo "Invisible" para obtener un ejemplo ilustrativo. Imaginemos una persona demente, de carne v hueso. Cuando se halla bajo la influencia de su Voluntad consciente no se muestra superior en fuerza al resto de los mortales. Pero cuando su mente consciente pierde el equilibrio y la inteligencia subconsciente se adueña de su ánimo, entonces la Voluntad subconsciente se coloca en *armonía (en rapport)* con su Voluntad consciente e instantáneamente su poder físico se multiplica en forma casi increíble.

Yo conozco a un joven que dista bastante de ser fuerte. Un individuo corriente podría manejarlo fácilmente cuando su mente se halla perfectamente equilibrada y consciente; pero cuando se apodera de él un ataque de locura, se transforma en un gigante; en cierta ocasión cinco hombres juntos obrando al unísono y empleando toda su energía, no pudieron contenerlo. Todos los ataques de locura de este tipo son, indudablemente, otros tantos casos de control criptoconsciente; el principio fundamental que aquí se halla en juego no es otro que el involucrado en los casos que veníamos considerando anteriormente, es decir, los de la fuerza generada por la Voluntad criptoconsciente y las manifestaciones físicas que aquélla produce.

En los casos en que el espíritu cautivo se halla bajo los efectos de la tendencia de un deseo o habito, y si esta "tendencia" se vuelve hiperpositiva, la Voluntad criptoconsciente actuará

también, por lo general, en forma hiperpositiva sobre la fuerza. Esa es la razón por la cual gran parte de los espíritus cautivos son percibidos por los seres terrenos después de la muerte, cuando tratan de continuar en la ejecución de sus hábitos o en la satisfacción de sus deseos, pues provocan a menudo, con su conducta; el movimiento de los objetos físicos.

El lector ya sabe. por otra parte que el *deseo* se hace tremenda mente más fuerte cuando el individuo no puede aplacarlo —hiperdinamizando así cada vez más la tendencia del deseo en la mente subconsciente del sujeto— y esto impulsa a la Voluntad criptoconsciente a obrar con determinación, lo cual hace que la fuerza se vuelva "sólida" y capaz de producir fenómenos físicos.

Se comprende entonces por qué a menudo un solo espíritu cautivo puede mover objetos físicos, en tanto que otros espíritus superiores —cuyos deseos y hábitos han desaparecido y cuyas mentes se hallan equilibradas— no pueden hacerlo. Si todo esto es cierto, debemos admitir que un espíritu cautivo que sufra ataques de locura (estado en el que la Voluntad criptoconsciente se torna dinámica) será capaz de mover los objetos materiales con relativa facilidad.

El espíritu de que se habla en el "gran misterio de Amherst" debe haber sido, seguramente, de este tipo y, al igual que la mayoría de los individuos sujetos a ataques de locura, estaba obsesionado por la idea de matar. Los espíritus superiores pueden utilizar, sin duda, cl mismo principio de la "fuerza" en forma científica, en tanto que el "fantasma cautivo" sólo lo emplea instintivamente (en la producción de fenómenos fiscos), tal como lo muestra el hecho de que los "espíritus científicos" son empleados en muchas sesiones. Conociendo como conocernos algunas de las sutiles expresiones de la mente criptoconsciente *y* la forma en que opera sobre la "fuerza", los fenómenos de *poltergeist* no resultan difíciles de comprender.

[1] Ver, en este sentido, lo dicho acerca de la "Duplicación y desplazamiento de la fuerza motriz", (Cap. V).

[2] Ensapia Palladino acostumbraba decir que ella podía mover los objetos físicos, si su Voluntad era suficientemente *sólida*. Esta coincidencia en la elección de los términos es, por cierto, sorprendente. — H. C.

[3] Jewett, *Sleep and Dreams,* capítulo: *The Analogy of Insanity to Sleep and Dreams*

PROYECCION ASTRAL EN QUE MOVÍ UN OBJETO FÍSICO

Pasaré ahora a relatar una experiencia que me ocurrió la noche del 26 de febrero de 1928. Durante algunos días antes había sufrido de una seria afección gástrica. Dormía yo solo en la planta baja de la casa, en tanto que mi madre y mi hermano menor ocupaban un dormitorio del primer piso.

Entre las once y media y las doce de la noche me desperté repentinamente, víctima de fuertes dolores en el estómago. Incapaz de arreglarme yo solo, llamé varias veces a mi madre, pero como se hallaba profundamente dormida no me oyó. Durante varios minutos seguí llamándola inútilmente, hasta que por fin decidí bajarme de la cama *y* arrastrarme por el piso hasta el hall, donde está la escalera, con la esperanza de que gritando desde allí pudieran oír mi voz.

Tras algunos esfuerzos logré bajar de la cama, pero al iniciar mi marcha hacía la puerta el dolor se hizo tan intenso que no pude llegar hasta ella, cayendo al suelo en una especie de desmayo. Pronto recobré nuevamente el conocimiento y, haciendo uso de toda mi fuerza de voluntad, me las compuse para avanzar un corto trecho; sin embargo, dado que había estado en cama durante casi un mes, el esfuerzo fue demasiado grande para mí y volví a desmayarme. Esta vez recuperé la conciencia fuera del cuerpo físico, para encontrarme en la escalera avanzando en dirección al piso alto, bajo el dominio de la mente criptoconsciente, es decir, sin ningún control o esfuerzo de

mi parte. En este caso la Voluntad criptoconsciente se hallaba perfectamente determinada; por lo menos no recuerdo ninguna otra ocasión en que me hubiese hallado tan completamente bajo su influencia deliberada. [4]

Corno es natural, quise mirar hacia mi cuerpo físico —que es siempre lo primero que se hace en estos casos— pero esta vez mi decisión no tuvo la menor influencia sobre la fuerza que me dominaba.

Después de subir las escaleras, atravesé la pared del cuarto de mi madre y la vi a ella y a mi hermano menor acostados en la cama profundamente dormidos. Esta impresión la recuerdo con toda nitidez; sin embargo, en este punto se produjo una laguna en mi conciencia.[5] Al recobrar la conciencia nuevamente, me encontré parado al pie de la cama. No podría decir con exactitud cuales fueron mis movimientos durante esta laguna, pero al despertar vi a mi madre y a ni hermano en la mayor confusión; aquélla de pie sobre el suelo, cerca de la cama, *y* el último, casi completamente fuera del lecho; los dos estaban sumamente excitados y decían no sé qué acerca de que el colchón se había levantado haciéndolos rodar fuera de la cama mientras dormían!

Todo esto lo recuerdo claramente. Me hallaba tan lúcido como podría haberlo estado en mi cuerpo de carne y hueso. Un instante después, desaparecí del cuarto; mi astral fue arrastrado rápidamente hacia abajo en dirección al cuerpo físico, siguiendo un movimiento en espiral. Al entrar en coincidencia experimenté una repercusión consciente.

Inmediatamente volví a llamar a mi madre y ella se apresuró a bajar, presa de la mayor excitación; tan excitada en verdad, que se olvidó completamente de que me hallaba enfermo y tirado en el suelo, comenzando a contarme ¡que los "espíritus" habían levantado el colchón y la habían hecho rodar fuera de la cama! Según ella, no lo habían levantado una vez, sino varias, con el consiguiente susto de su parte.

Si durante las horas de la noche pueden ocurrir hechos como este, no sería extraño que muchos de los sucesos atribuidos a la acción de los muertos, pudieran explicarse por la proyección del cuerpo astral, bajo la influencia de la Voluntad criptoconsciente hiper-positiva, cuando el sujeto está *privado* de conciencia. Sin duda, estos casos han de ser más frecuentes de lo que se supone corrientemente.

[4] En este caso la Voluntad consciente determinada se hallaba en armonía con la Voluntad criptoconsciente determinada. — S. M.

[5] Esto, dicho sea de paso, no tiene nada de insólito. — S. M.

"RAPS" PRODUCIDOS DURANTE UN SUEÑO

La noche del 17 de marzo de 1928, había estado leyendo acerca de D. D. Home y de su facultad de levitar su cuerpo físico. Con este pensamiento en la mente, me fui a acostar y a la madrugada soñé que me encontraba con Home y que comenzábamos a caminar por la calle, hablando de la levitación. En el sueño éramos muy amigos y hablábamos con la misma familiaridad con que hablarían dos amigos íntimos.

Yo le decía "¡Diablos, Home! Esa levitación fue perfecta. Cuéntame como lo hiciste, así se lo puedo explicar a la gente."

Entonces soñé que Home me hacia una demostración, elevándose en el aire y bajando luego nuevamente a la tierra. Y a continuación me explicaba lo que había que hacer. Desgraciadamente no recuerdo lo que me dijo... De todas maneras, traté de hacerlo, pero a la primera tentativa me di de bruces en la acera.

Me levanté y el volvió a enseñarme cómo debía hacerlo; entonces, de pronto, advertí que había comenzado a elevarme en el aire. Parecía tan real que no tardé mucho en tornarme consciente, para hallarme proyectado; el sueño (del tipo de aviación) había determinado la proyección. Allí

estaba mi cuerpo físico sobre la cama, pero yo no estaba en la acera ni Home ni persona alguna estaban conmigo.

Después subí la escalera, y recorriendo las habitaciones de la planta alta, miré a mis familiares mientras dormían. Entonces decidí volver a bajar para intentar la experiencia de tocar el cuerpo físico con mi mano astral. Esta experiencia me había sido sugerida por un amigo con el fin de establecer qué tipo de repercusión podía producirse en ese caso. Pero no pude lograr efectuarla, pues cuando me hallé a una distancia de poco más de un metro del cuerpo físico, perdí todo control sobre mí mismo entrando nuevamente en coincidencia.

Permanecí cierto tiempo despierto, oí al reloj dar las tres, y finalmente me quedé dormido. Un rato después comencé a soñar nuevamente. Esta vez soñé que me hallaba caminando por el patio de atrás de mi casa. En el sueño me daba cuenta de que estaba soñando. (Esto no es raro cuando uno ha adquirido cierta práctica en el control onírico).

Al lado de la casa existe un gran tanque de nafta de seiscientos galones; a este tanque dirigí mis pasos y tomando una llave inglesa que había sobre el mismo, comencé a golpearlo vigorosamente. (Recuérdese que se trataba de un sueño). El ruido de los martillazos pareció asustarme —tan fuerte era— y entonces recuerdo haber atravesado la pared de la casa y recorrido las distintas habitaciones hasta llegar a mi cuarto, donde desperté. Ya plenamente consciente, pude oír todavía los golpes asestados al tanque. Otras tres personas declararon haber escuchado también los golpes; los tres coincidieron en que el ruido había sido exactamente igual al que podría haber producido alguien que hubiese golpeado el tanque con un martillo; pero, con la sorpresa que es de imaginar, ninguno de estos testigos había visto a persona alguna cerca del tanque en el momento en que se produjeron los ruidos.

Cuando la Voluntad criptoconsciente es puesta en acción por medio de la Voluntad consciente resulta en extremo difícil llegar a dominarla; las más de las veces el sujeto termina por "tirar la esponja". Esto explica por qué suele ocurrir que uno no consiga una cosa hasta que no cesan sus esfuerzos y abandona toda tentativa de lograrla. Es entonces cuando la Voluntad criptoconsciente —la voluntad superior— tiene una oportunidad de materializar la "tendencia", obteniendo finalmente lo que el sujeto ansiaba.

El método de la *Voluntad pasiva* pone en acción la Voluntad criptoconsciente con mucha mayor facilidad; es por eso que frecuentemente el mételo de proyección de la Voluntad pasiva tiene éxito en tanto que el de la Voluntad activa no lo tiene. Claro está que la repetición (es decir, el desarrollo de un hábito) constituye otro procedimiento para poner en marcha a la Voluntad criptoconsciente.

Pero lo que no sabemos es la forma en que la "fuerza" es manipulada por la Voluntad criptoconsciente, ni tampoco cómo se torna hiper-positiva la Voluntad criptoconsciente; lo que sí sabemos es que cuando esto sucede, debido a la acción de cierta impresión proveniente de otra sección de la mente, la "fuerza" por ella manejada se torna, por así decirlo, *sólida*.

En muchos aspectos, nuestras mentes, nuestras Voluntades, "fuerza" y "control", se comportan de la misma manera cuando estarnos *en* coincidencia que cuando estamos fuera de coincidencia. Adviértase el hecho de que el sonambulismo astral y el físico son semejantes, y también que así como hay levitación del cuerpo astral, también la hay del cuerpo físico, y que ambas son horizontales, haciendo que el cuerpo flote en el espacio.

Existe levitación vertical cuando el cuerpo se eleva directamente hacia arriba en el aire. Según se afirma, Home logró flotar en su cuerpo físico y salir de una ventana para entrar en otra, a una altura de veinte metros del suelo, en presencia de tres testigos oculares: eran éstos el conde de Dunraven, Lord Lindsay y el capitán Wynne, todos ellos hombres respetables y dignos de fe. Wallace lo denominó "milagro moderno". Sir Arthur Conan Doyle declaró que la hazaña de Home había despertado en él un profundo interés por los fenómenos ocultos. Sir William Crookes fue testigo de muchas levitaciones singulares de Home. En el último Congreso de Psiquistas, Schrenck Notzing leyó una comunicación en la que se daba cuenta del caso de un joven alemán que practicaba la Yoga y que había logrado realizar ya unas veintisiete levitaciones físicas.

No cuesta mucho imaginarse la enorme energía que debe manejar la mente criptoconsciente para poder hacer flotar a la masa del cuerpo físico. Si se emplea esta misma energía en el manejo del cuerpo astral, de un peso probablemente mil veces menor que el físico, resulta evidente la facilidad con que éste podrá ser controlado.

Cuando la Voluntad criptoconsciente entra en actividad y el sujeto se halla libre de su cuerpo físico, comienza a moverse a merced de la Voluntad que lo gobierna, y es frecuente que rebote aquí y allá, incapaz de "frenar" a la fuerza que lo mueve. Claro está que al hablar de "frenos" nos referimos a la Voluntad consciente.

EL SEXO DEL CUERPO ASTRAL

En varias oportunidades se me ha formulado la pregunta —se han contado algunos espiritistas entre los interesados, pese a que éstos debieran saberlo por si mismos— acerca de si el cuerpo astral retiene o no sus órganos sexuales. ¡Por supuesto! Después de todo lo dicho acerca de la duplicación exacta de las dos contrapartes, casi parece una pérdida de tiempo insistir en el asunto, pero, con todo he de repetirlo una vez más: la contraparte astral es el *duplicado exacto* del cuerpo físico, punto por punto, célula por célula.

INTERRELACION EXISTENTE ENTRE EL CUERPO FISICO Y EL ASTRAL

Sabernos que el cuerpo físico se halla conformado de acuerdo con las leyes físicas, a las cuales obedece. Siendo esto así, (y siendo el astral un exacto duplicado del físico) resulta evidente que es el cuerpo físico quien dota de forma al astral. Cabe suponer entonces, que no es sino esta la finalidad del cuerpo físico, es decir, dar forma a nuestro espíritu. Dijo Cristo: "El cuerpo es el templo del espíritu." Andrew Jackson Davis parece haber tenido una idea similar, pues en *The Harmonial Philosophy* se expresa en la forma siguiente:

"El cuerpo del hombre es el goce de toda la naturaleza orgánica y el cuerpo espiritual está formado por el cuerpo exterior. El cuerpo físico constituye la concentración focal de todas las fuerzas. La representación última de cada partícula de materia es llevada a cabo por el hombre. El cuerpo del espíritu es el fruto de la organización física. No quiero decir con esto que el espíritu sea creado, sino que su estructura se forma por medio del cuerpo exterior.

"La mente misma no es una creación o forma última de la materia, sino que la organización mental es el resultado de un refinamiento material. La finalidad de un hueso físico es configurar un hueso espiritual; la de un músculo físico la de hacer un músculo espiritual; no la esencia sino la forma... El oído físico se halla animado por un oído espiritual. En una palabra, todo el cuerpo exterior no es sino la representación de otro imperecedero."

> Más adelante vuelve a decir Davis: "El espíritu es sustancia y aunque no difiere de la materia, no obedece a la ley de gravedad.

Todas y cada. una de las experiencias de cualquier persona constituyen una demostración cabal de que el espíritu es sustancia, puesto que cada uno de nosotros desplaza al cuerpo de mi lugar a otro. Puede llegar a movernos, incluso, sin pensar, dado que el principio espiritual oculto se compone de todas las fuerzas vitales. El espíritu del hombre demuestra su propia sustancialidad por medio de sus propias manifestaciones normales.

"Si bien el espíritu del hombre tiene sustancia y peso, y también elasticidad, divisibilidad y las muchas cualidades fundamentales y propiedades de la materia, obedece, no obstante —como acabamos de indicar— a otras leyes superiores a la gravitación ordinarias y otras fuerzas físicas conocidas. Lo cierto es que la naturaleza del hombre es doble. Así, tiene dos ojos, dos cerebros, dos manos, dos pies, des pulmones; el corazón humano es doble y lo mismo todas las partes del sistema"

"Los órganos visibles dobles provienen de principios invisibles iguales y éstos son masculinos y femeninos Actúan recíprocamente, regulando todo aquello que sea animación y actividad. El uno se contrae, el otro se expande. Estos principios forman reunidos, una unidad, impartiendo una acción única al sistema doble... El espíritu, a diferencia de los cuerpos inanimados, actúa sobre un principio positivo y negativo a la vez, en virtud del cual el espíritu sostiene al cuerpo y el cuerpo sostiene al espíritu..."

"Si el organismo de un espíritu es sustancia, entonces —en tanto sea sustancia— deberá pesar algo cuando escapa del cuerpo material, el ser espiritual no pesa más de la decimasexta parte de una libra, pero continúa absorbiendo los elementos del aire invisible hasta tornarse relativamente pesado, y no sólo adquiere un poder de gravitación, sino también el poder de vencerla... Las doctrinas espiritistas nos enseñan que el ser más íntimo de un hombre es un Espíritu que fluye a través de las sensaciones nerviosas;... que piensa y razona, que experimenta emociones mejores, más nobles y más puras que las formas, fuerzas y cosas que lo rodean; que enseña al intelecto y al corazón a reconocer verdades más elevadas que aquellas circunstanciales que lo aprisionan. Es, en suma, la invisible presencia de lo Divino, en lo Humano visible."

He aquí, pues, la teoría de Davis sobre la interrelación existente entre el cuerpo físico y el astral. El cuerpo físico se halla bajo el imperio de las leyes físicas, en lo que a su forma y configuración se refiere. De modo pues que, si el cuerpo astral es su duplicado exacto, también deberá obedecer en lo que a su configuración respecta, a las msmas leyes físicas. Sea ello como fuere, esta teoría no podría explicar la forma asumida por aquellos seres que mueren antes de la madurez; por ello debemos aceptar la teoría de que los seres pueden tener una configuración astral propia, independiente de la física.

COMPOSICION DEL CUERPO ASTRAL

Otra pregunta que me suelen formular aquellos que tienen noticia de mis proyecciones astrales es ésta: "¿De qué está hecho el cuerpo astral?" y cuando yo confieso que no lo sé, jamás dejan de hacer un comentario sarcástico.

Sin embargo, no veo por qué, el hecho de que yo no conozca la composición de mi cuerpo astral ha de restar crédito a todo lo afirmado con respecto a aquél. La cierto es que ni siquiera conozco la composición de mi cuerpo físico y es evidente que he tenido muchísimas más oportunidades de estudiar a éste que al astral. Por qué se pretende que un proyector, cuyos viajes por el astral son sumamente breves, resuelva todos los misterios habidos y por haber, es algo que no puedo comprender —sin duda, un misterio más— especialmente si se tiene en cuenta que los "espíritus científicos" no logran explicarnos estas cosas aun después de haber habitado en el astral durante varios años.

Ciertamente, eso sería profundamente injusto. El hecho de que no pueda explicar la composición del cuerpo astral no debe restar crédito en lo más mínimo a cuanto he dicho acerca de él. En realidad ha sido para mí una gran desilusión no haber podido establecer la naturaleza del cuerpo astral. Pero mi fracaso no parece sino ser un fracaso general más que personal, pues no parece existir persona alguna en la tierra capaz de explicar su composición. Hay quienes aluden al cuerpo astral llamándolo el "doble flúido". Lodge afirma que es "etéreo".

La creencia más difundida es que no difiere considerablemente de la materia, consistiendo la única diferencia en la disposición relativa de los átomos. Personalmente, yo comparto esta última opinión.. Veamos por ejemplo, lo que dice el doctor Henry Lindlahr al respecto:

"Esta fuerza vital constituye la fuente primera de toda energía, la fuente de la cual derivan todas las demás formas de la energía. Es independiente del cuerpo, como así también de los alimentos y de la bebida, así como la corriente eléctrica es independiente de la bombita de vidrio y del filamento de carbón a través de los cuales se manifiesta bajo la forma de calor y luz. La ruptura de la bomba incandescente, si bien extingue la luz, no disminuye por ello en lo más mínimo la cantidad de electricidad que había detrás de ella.

"En forma semejante, cuando el cuerpo físico 'perece', como nosotros decimos, la energía vital prosigue actuando sin ninguna disminución en su potencia, a través del cuerpo espiritual-material, que constituye la réplica exacta del cuerpo físico, pero cuyos átomos y moléculas materiales son infinitamente más refinados y vibran a velocidades infinitamente mayores que los que componen el cuerpo físico-material. Esto no es una cuestión puramente especulativa sino un hecho demostrado por las ciencias naturales."

"Cuando San Pablo dijo: ‘Existe un cuerpo natural y otro espiritual’, no hizo sino afirmar un hecho real de la naturaleza. Seria imposible, en verdad, concebir la supervivencia de un individuo después de la muerte, sin la existencia de algún cuerpo material que le sirviera de vehículo a su conciencia, a su memoria y a sus facultades racionales, a manera de instrumento para el cumplimiento de las funciones físicas."

"Por lo tanto, si hemos de considerar la supervivencia del individuo después de la muerte como un hecho natural y la inmortalidad corno una posibilidad humana, tendremos que aceptar como necesaria la existencia de un cuerpo material y otro espiritual."

"Sir Oliver Lodge sostiene que la sustancia del cuerpo espiritual es eter. Para mí esto es inconcebible. El éter es impalpable y omnipresente. Es, hasta donde llegan los conocimientos de la ciencia, el elemento primordial, universal, que forma parte de toda la *materia* existente. Pero el éter por sí solo no constituye ni puede constituir materia. Los átomos de los diversos elementos consisten en cargas eléctricas negativas, o electrones que giran alrededor del centro positivo... Y esto vale, sin duda, tanto para la materia física como para la espiritual... La única diferencia que existe entre ambas es que los átomos y moléculas de la materia espiritual son de naturaleza infinitamente más refinada y vibran a mayores velocidades que los átomos de la materia física."

"Los órganos sensorios del cuerpo espiritual se hallan en armonía con esas vibraciones más rápidas y finas. Por lo tanto, la materia espiritual se presenta a la vista y al tacto espirituales tan real y sustancial como la materia física a nuestros órganos físicos de los sentidos."

"De estos argumentos se desprende que la ciencia moderna da la razón a Pitágoras quien enseñaba, veinticinco siglos atrás, que toda la materia estaba formada por tres elementos: la sustancia, el movimiento y los números. Según la ciencia moderna, la ‘sustancia’ de Pitágoras es el éter universal; e! ‘movimiento’, la electricidad, y los ‘números’ el número de electrones que vibran en el átomo y el número de átomos que se mueven en una molécula." Tal, pues, la opinión de Lindahr sobre la composición del cuerpo astral.

Aunque en la actualidad no conocemos con certeza la composición exacta del cuerpo astral, la mayoría de los ocultistas son de opinión de que no está lejano el día en que la ciencia haya de resolver este interesante problema en forma definitiva. Pero si alguna vez se resuelve, tendrá que ser en un laboratorio y no, como muchos parecen creer, mediante el simple examen de un proyector durante una proyección consciente. Esto es tan imposible corno podría haber sido tratar de resolver la naturaleza del cuerpo físico mediante su mera observación.

CALCULO DEL PESO DEL CUERPO ASTRAL

Hace algunos años se afirmó humorísticamente en cl Congreso Internacional de Espiritismo celebrado en París, que el espíritu de un hombre pesa aproximadamente lo mismo que el ¡bigote de una pulga! Las opiniones de los ocultistas no parecen estar de acuerdo en lo que al peso del

cuerpo astral se refiere. Por mi parte, yo no creo en absoluto que se conozca a punto fijo el peso del "doble" de un hombre.

Andrew Jackson Davis creía que pesaba alrededor de una onza. Otros afirman que no pesa absolutamente nada. Sin embargo, puesto que es sustancia, el cuerpo astral tiene que tener algún peso. En este sentido, son de gran interés los experimentos llevados a cabo por dos físicos holandeses, los doctores Malta y Zaalberg Van Zelst, de Hague. Estos investigadores se esforzaron por establecer la composición y estructura del cuerpo astral.

Idearon al efecto un instrumento en extremo complicado, que denominaron "dinamistógrafo", y por medio de este instrumento (según afirman) lograron obtener una comunicación "directa" con el mundo espiritual, sin servirse de médium alguno. En otras palabras, colocaron el aparato en una habitación, y observaron sus movimientos a través de una pequeña ventana de cristal situada en la pared, comprobando que la máquina era manejada, aparentemente, por inteligencias espirituales, y las largas "comunicaciones" así establecidas, fueron registradas por medio de un dial provisto de letras, colocado sobre la parte superior del dinamistógrafo.

Existe un libro en francés titulado *El Misterio de la muerte* donde puede encontrarse una detallada reseña de estos experimentos. En su obra *Modern Psychical Phenomena,* Carrington, por su parte, también los ha resumido; (en el capítulo "Comunicación instrumental con cl mundo de los espíritus'). Extraigo de este articulo algunos párrafos relacionados col el cuerpo astral, cuya existencia fue establecida en aquellas experimentaciones.

Puesto que eran físicos, estos investigadores se dijeron a sí mismos: "Investiguemos y determinemos la estructura física y química exacta de este cuerpo —su disposición y actividad molecular— y averigüemos, si es posible, su composición precisa, tal como podríamos hacer con cualquier otro cuerpo." He aquí las conclusiones alcanzadas como resultado de una larga serie de experimentos que no podemos detenernos ahora a examinar:

"El cuerpo es susceptible de contracciones y expansiones, por acción de la Voluntad —esto es, la Voluntad del cuerpo astral— siendo la expansión de unos 1,26 mm., o sea 1/40.000.000 de su propio volumen, y la contracción de dimensiones mucho más considerables, es decir, de cerca de 8 mm., lo que equivale a 1/6.250.000 de su volumen. Su peso especifico es cerca de 12,24 mg. más liviano que el hidrógeno y unas 176,5 veces menor que el del aire.

"La Voluntad actúa sobre este cuerpo en forma mecánica, haciendo que se expanda (eleve) o contraiga (descienda) al tiempo que la acción tiene lugar. Está sujeto, de este modo, a la ley de la gravedad. Existe una fuerza X (desconocida) que mantiene unidas a las moléculas del cuerpo. Los átomos que lo componen son en extremo "pequeños y pesados, pero se hallan muy separados unos de otros. La densidad interna del cuerpo es más o menos igual a la del aire exterior. En caso de que aumente la presión del aire que rodea al cuerpo, la del aire que se encuentra en su interior aumenta .proporcionalmente... También se calculó el peso de este cuerpo, hallándose que era éste de unos 69,5 gramos."

Hasta cierto punto, estos resultados concuerdan con algunos experimentos llevados a. cabo por el doctor Duncan McDougall, de Haverhill, Mass., hace algunos años. Estos consistieron en pesar a cierto numero de pacientes agonizantes por consunción en el momento de morir. A este efecto, se colocaba la camilla con el cuerpo en una balanza de alta precisión, registrando así el peso de paciente junto con el de la cama, las ropas, etc. En el momento de producirse la muerte, la aguja de la balanza sabia bruscamente.

El peso perdido en esta forma resulté ser, en cuatro de seis casos, de unos 65 a 70 gramos. Esto parece constituir una interesante confirmación de los experimentos realizados en Holanda. También parece demostrar que el cuerpo astral es, en cierto sentido, un objeto material, todo lo tenue que se quiera, pero material al fin.

LAS ROPAS DEL FANTASMA

Los fantasmas de los muertos y los de los vivos han sido vistos en muchas ocasiones por ojos terrenos. Uno de los argumentos (negativos) al que con más frecuencia suelen recurrir los escépticos es el de que el fantasma se presenta *vestido* —los observadores pueden describir por lo general el atuendo del ente astral— de modo que (afirman ellos) sólo puede tratarse de una alucinación, pues si bien es cierto que el cuerpo físico podría tener un duplicado astral, ya no es posible afirmar que las ropas también lo tengan; en consecuencia, (afirman los escépticos) el espectro, en caso de aparecer, sólo puede hacerlo desnudo.

Es perfectamente natural que el escéptico esgrima este argumento exigiendo una explicación de quienes afirman la realidad de estos fenómenos. Pero a su vez podría preguntársele al escéptico: "¿De dónde saca el chico sus ropas cuando se convierte en un nuevo habitante del mundo físico? ¿No le ha sido preparado el ajuar de antemano?" Entonces el escéptico replicará afirmativamente; pues bien, en forma similar puede sostenerse que las ropas del espíritu le han sido preparadas de antemano.

En vanas ocasiones se me preguntó si podría arrojar alguna luz sobre este problema de la indumentaria del fantasma y desde ya me apresuro a declarar que no es mucho lo que puedo decir al respecto. Me limitaré, pues, a comunicar lo que yo he observado. En lo que a la creación de las ropas se refiere, sé tanto de ello como de la creación de mi cuerpo físico o de mi astral.

Pero hay algo que parece evidente y es esto que la ropa del fantasma es *creada,* es decir, que no constituye un duplicado de la ropa física. El problema capital seria entonces, a mi parecer, el de *cómo* son creadas estas ropas. En efecto, toda vez que me encuentro vestido en mis proyecciones, me pregunto invariablemente de qué estará hecha era ropa, de dónde vendrá, cómo habrá llegado a mi, y cual será su aspecto.

Creo haber dicho ya que por lo general duermo bastante ligero de ropas, a fin de evitar los sueños depresivos con la consiguiente depresión del cuerpo astral en caso de producirse una proyección. Por otra parte, cuando las circunstancias lo han hecho necesario, he dormido en pijama. Es sumamente curiosa la forma en que se produce la duplicación astral; en efecto, nueve de cada diez veces encuentro, al despertarme en el astral, todo tan perfectamente duplicado que apenas alcanzo, a darme cuenta de que me encuentro fuera de mi envoltura física; recién cuando comienzo a moverme o trato de establecer contacto con los objetos (físicos) que me rodean, adquiero la certeza de hallarme proyectado.

Casi podríamos asegurar, pese a no contar con el testimonio de todas las personas que han muerto, que la primera impresión de la gran mayoría de ellas al despertarse en el cuerpo astral, debe ser la de que se hallan en el cuerpo físico. Lo cual nos demuestra hasta que punto se duplica perfectamente el mundo físico en el astral. Claro está que todo esto debe hallarse gobernado por alguna Inteligencia superior que el individuo lleva dentro suyo.

Todas las peculiaridades de nuestra vida completa ya están establecidas de antemano para nosotras en el astral. Es esta, precisamente, una de las cosas que más confunden en el mundo astral. Si el individuo se ha mantenido apartado de la sociedad en la vida real, lo más probable es que al despertarse en el astral se encuentre en condiciones de aislamiento semejantes. [6] En lo que a mí respecta, he pasado la mayor parte de mi vida alejado de los grupos sociales y siempre, al despertarme en el astral, me he hallado en medios semejantes, encontrándome sólo rara vez con otros seres. Aunque pueda parecer extraño al lector, no es esto, por ello, menos cierto.

Y si hemos dado estos ejemplos, sólo ha sido a fin de ilustrar cómo puede prolongarse en el astral un hábito desarrollado durante la vida. Fuera de esto, también existe aquella duplicación que tiene lugar en el momento de producirse la proyección (pasajera o permanente) cuando el sujeto despierta para encontrar todo duplicado. Es en esta categoría de fenómenos (duplicación) donde debemos situar la duplicación de las ropas del espíritu. En general, he comprobado que cuando mi cuerpo físico estaba vestido con una ropa determinada, tambien mi astral aparecía vestido con aquella prenda. He dicho *generalmente.* Pero también aquí he observado algunas excepciones a la regla, todo lo cual no hace sino demostrar las excentricidades de la inteligencia rectora. En efecto, sucede a veces que el cuerpo físico se encuentra vestido de una manera dada, pero el astral se presenta vestido de otra manera; por lo común, con una especie de gasa blanca, a manera de

película envolvente. Esto no es en forma alguna insólito, siendo quizás la razón de que los "fantasmas" hayan sido asociados invariablemente con las vestimentas blancas.

A veces los observadores confunden este atuendo astral con un "aura" y otras veces el aura es confundida con la indumentaria. Existe no obstante una diferencia. Podría suceder que el cuerpo astral estuviera desnudo y entonces el aura actuaría a manera de ropa. En realidad, mi creencia personal es que las ropas del espíritu están formadas por el aura. Algunas veces al aura se presenta más densa que otras; también parece agolparse en ciertos puntos con mayor densidad que en otros, haciendo que el espíritu asuma un aspecto granulado realmente detestable. Claro está que esto es sólo lo que parece al observador y no su naturaleza real. [7]

Nadie se aflija con el temor de que pueda llegar a despertarse desnudo en el astral, avergonzándose por ello, puesto que allí estará el aura para rodearlo, y no bien comience a pensar en la necesidad de cubrirse con ropas, descubrirá con sorpresa que sus pensamientos se han materializado en otras tantas prendas para su astral. El pensamiento crea en el astral y la apariencia exterior será la reproducción exacta de lo que el sujeto es en espíritu. De hecho, todo el mundo astral está gobernado por el pensamiento.

En cierta ocasión observé que de las emanaciones que rodeaban a mi cuerpo astral se formaba cierto número de prendas exactamente iguales a las que cubrían mi cuerpo físico, pese a hallarse ambos cuerpos separados por no más de un metro. En otra ocasión me desperté para encontrarme viajando con la velocidad intermedia. Un aura sumamente densa me rodeaba, tan densa, en realidad, que apenas podía ver mi propio cuerpo. Y así permaneció, hasta que el espíritu arriba a cierto punto donde quedó vestido con el atuendo típico del "fantasma".

Puede suceder que al despertarse el sujeto en el astral ya esté vestido. Se hace evidente, de este modo, que la misma sección de la mente subconsciente que determina los fenómenos de duplicación. fabrica, por así decirlo, las ropas que visten al astral— Cualquiera que haya experimentado una proyección *consciente,* comprenderá de inmediato que la mente *consciente* no crea necesariamente el atuendo del espíritu, como algunos parecen creer.

La ropa *es creada.* De eso no puede caber ninguna dula. Es creada por la mente interna, del mismo modo que son creadas las formas pensadas, aun por a mente consciente. En cuanto al proceso mismo de la creación, nada podría decir al respecto, exactamente por la misma razón de que nada puedo decir acerca de la creación de la materia física. Pero, de acuerdo con mis observaciones. las ropas parecen estar formadas del aura coloreada que rodea al cuerpo astral. En efecto, cuando uno ve formarse las ropas (proceso que tiene lugar en forma casi instantánea) éstas parecen constituirse corno resultado de un espesamiento del aura alrededor del cuerpo.

Recuerdo varios casos en que me encontré vestido en el astral, apenas unos instantes después de haberse producido la discoincidencia.

En muchas oportunidades mi madre me ha visto, estando exteriorizado. Unas contadas veces gocé de conciencia al mismo tiempo, y mientras ella me veía a mí, yo la veía a ella. En otras ocasiones, mi madre me ha visto rondar por los alrededores de la casa en medio de la noche, sin que yo guardara más tarde recuerdo alguno de haberlo hecho (proyección astral inconsciente).

En todas esas oportunidades mi madre me describió las ropas que llevaba puestas y pese a que, según he dicho antes, el espíritu se halla vestido por lo general con una replica exacta de la ropa que el organismo físico tiene puesta, ella no reconoció muchas veces el pijama que llevaba puesto, comprobando posteriormente su primera impresión. Nunca terminaría si comenzara a narrar todas las experiencias y ensayos de esta naturaleza que han tenido lugar dentro de los límites de mi propia casa, habiendo ocurrido, en su mayoría, sin ninguna preparación previa; en otras palabras, en la mayoría de las ocasiones en que fui "visto" sólo se trataba de proyecciones involuntarias, lo cual elimina toda posibilidad de alucinación inducida por la "sugestión".

Hay quienes afirman que no existen los espíritus desnudos. Eso es absurdo. Los espíritus se visten según la moda y las costumbres de los lugares geográficos en que han vivido. En el plano terreno

existe una gran cantidad de razas que viven desnudas o semidesnudas. De igual modo, también existen en el plano astral.

En cuanto a las ropas del espíritu, he aquí lo que escribió cierto autor: "¿De dónde sacó Cristo sus ropas cuando resucitó después de su muerte? Los Evangelios dicen con toda claridad que los soldados se habían repartido sus ropas echando suertes."

En ciertos aspectos. mis observaciones personales sobre la cuestión de la indumentaria espiritual coinciden parcialmente con las de Carolina D. Larsen. Veamos lo que esta autora expresa en su libro *Mis viajes por el mundo de los espíritus:*

"Puesto que el cuerpo astral es una copia exacta del físico, los hombres y las mujeres siguen siendo tan hombres y mujeres en el mundo de los espíritus como en la tierra. Todas sus características peculiares y cualidades masculinas o femeninas permanecen invariables. Los espíritus, al igual que los humanos, usan ropas... Las prendas se forman de la siguiente manera: de todos los espíritus emana un aura intensa, una luz seudo-fosforescente. Esta aura se halla bajo el completo control de la mente. Es con esta sustancia cómo se modela el atuendo del cuerpo.

"En primer término, inmediatamente después de la muerte, se efectúa el modelado que es, en la mayoría de los casos, un acto inconsciente. Pues no bien se separa un espíritu del cuerpo físico, queda inmediatamente vestido, aun cuando su vestimenta no sea más que una especie de sudario. Pero a medida que la mente recobra el control de sí misma, el acto de vestirse se torna consciente y las características del atuendo dependen en gran medida del gusto del individuo."

"De modo pues que inmediatamente después de la muerte, cuando el espíritu se halla completamente dominado por las ideas y hábitos terrenos, los seres astrales adoptan por lo general las moda, y los tipos de vestidos que habían preferido durante su vida. De modo que lo que más me llamó la atención, en mis primeras andanzas por el astral, fue el extrañó espectáculo ofrecido por la multitud de espíritus vestidos exactamente igual que cualquier mortal, con prendas terrenales."

"En el mundo de los espíritus es el color del aura el que revela la calidad del espíritu. Todos los colores oscuros denotan un bajo grado de evolución. A medida que el espíritu se hace más avanzado. los colores del aura se tornan más y más brillantes. Claro está que estos colores del aura determinan también el color de las ropas del espíritu. De modo tal entonces, que el carácter la calidad y el grado de evolución del espíritu están indicados por el color de sus ropas."

[6] De los casos que se conservan registrados de casas y lugares encantados (frecuentadas por espíritus), se desprende que los ermitaños a menudo quedan cautivos. — S. M.

[7] En su libro *Ghostly Phenomena,* pág. 4, Eliot O'Donnell, describe al "fantasma" que le tocó presenciar cierta vez. De acuerdo con la descripción, éste tenía una "cara enorme y chata, cubierta de repugnantes manchas amarillas, más o menos del tamaño de una moneda de tres peniques". El cuerpo desnudo estaba cubierto de manchas similares — H. C.

"SEGUN PIENSA EL HOMBRE"

Todo esto me recuerda otro punto, quizás el de más difícil comprensión de todos los involucrados en los fenómenos astrales: me refiero al hecho de que todas las cosas del plano astral parecen estar gobernadas por el pensamiento, más precisamente, por la mente del proyector. Según piensa, ¡así es el hombre! Cuando pienso en como transmitir al lector todo lo que esto significa me desespera comprobar mi total incapacidad para expresarlo en forma adecuada. De modo que sólo puedo repetir: aquello que uno *es* en espíritu, será también en la realidad, cuando su cuerpo astral esté proyectado.

Si alguna vez llega a aprender el lector a proyectarse conscientemente, su asombro no tendrá limites al observar las respuestas que invariablemente siguen a su pensamiento.

Permanentemente tendrá la sensación de que no puede ni lejanamente pensar con la velocidad necesaria. A mi juicio, es muy posible que tras una permanencia prolongada en el plano astral resulte posible superar esa dificultad. La mayoría de las veces, sin embargo, en que el sujeto piensa, antes de haber podido completar una idea, ya ha obtenido lo que se proponía.

Veamos lo que dice Cora L. V. Richmond al hablar de sus propias experiencias fuera del cuerpo: "Cada vez me torné más y más consciente de que la totalidad de mi ser, libre ya de las cadenas de los sentidos corporales, podía percibir y recibir en forma perfecta la respuesta de cada interrogante, aun antes de su completa formulación en el pensamiento."

Resulta casi increíble, pero la voluntad subconsciente puede obtener el resultado deseado aún antes de que este deseo se haya formulado en la mente. Así, el sujeto piensa en visitar a un amigo y, antes de haberse hecho este pensamiento completamente consciente, se encuentra ya en la casa del mismo. Claro está que es la Voluntad subconsciente la que tiene mayor dominio sobre el proyector durante todo el transcurso de la proyección —pero cuanto más frecuentes se hacen las proyecciones— lo cual equivale a decir, cuanto más tiempo permanece uno en el astral, mayor se hace el dominio de la Voluntad consciente.

Un individuo puede moverse a lo largo de una calle en el cuerpo astral y *pensar:* "¿Qué sucede en el interior de esa casa?" E instantáneamente se encuentra a si mismo en el interior de la misma o bien adquiere de pronto la facultad de *ver* dentro de aquélla, etc. Esto explica, al mismo tiempo, por qué todo es tan incierto en el plano astral: ¡Nunca puede decirse lo que va a suceder!

PURGATORIO

Pese a todo lo maravilloso que el ser Astral pueda parecer, se halla, en cierto sentido, en medio de una especie de "confusión" o desconcierto; esta es la razón por la que no existen dos personas que tengan experiencias similares; en efecto, lo que puede ser cierto en una ocasión, bajo cierta condición particular de la mente, podría ser completamente diferente en otra oportunidad, con un estado espiritual distinto. Es como si la mente *creara* su propio medio y este medio fuese, al mismo tiempo, *¡real!* Pero este estado determinado no puede prolongarse indefinidamente; por el contrario, es una suerte de purgatorio donde uno debe aprender a pensar correctamente con la mayor rapidez posible.

Nadie podría librarse de esta condición pensando incorrectamente, así como nadie puede remediar sus males con dinero; en efecto, los pensamientos erróneos crean su propio medio erróneo. Este "lugar" de que estamos hablando (que yo me he tomado la libertad de denominar plano astral) se encuentra aquí sobre la tierra, en medio de la atmósfera terrena. Quizás el lector crea que lo que suele llamarse "purgatorio" no encierra ninguna significación especial; sin embargo, ese término resulta particularmente adecuado para designar el estado astral inferior.

En lo que a los estados astrales superiores se refiere, nada puedo decir acerca de ellos. Hay algunos médiums que pretenden haberse proyectado a diversos planos y subplanos del mundo astral, suministrando informes específicos acerca de las diversas características de los mismos. Yo por mi parte, jamás he tenido proyección consciente alguna como no haya sido en el plano terreno, tan terreno, como éste que habito en mi cuerpo de carne y hueso. Algunos me han dicho que no me encuentro lo bastante "evolucionado" y que, en caso de estarlo, tendría que alcanzar forzosamente otros planos durante las proyecciones. De acuerdo con lo que afirman algunos médiums, es tanta su perfección, que en el momento de la muerte, a no dudarlo, se verán inmediatamente proyectados en el ¡Vigésimo Plano! Mucho me temo que más de uno de estos médiums estén en un lamentable error...

No hay nadie que comprenda al mundo astral. Nadie podría comprenderlo. Es demasiado complejo. Lo que en una ocasión resulta cierto, es, en la siguiente, cualquier cosa menos la verdad. El mundo astral sólo puede ser objeto de especulaciones polémicas y discusiones, y son muchas las teorías diferentes que se han expuesto tratando de explicarlo.

La opinión más difundida es que el plano astral se compone de siete planos y siete subplanos. No pido disculpas por el hecho de admitir que nada se acerca de la verdad o no verdad de esta séptuple escala de planos que constituyen, según se afirma, el Plano Astral Universal. Son muchos los proyectores que afirman haberlos visto, conducidos por "guías" quienes se encargan de explicarlo todo. Pero yo no debo haberles caído simpático a estos guías, pues jamás me he encontrado con ninguno...

En todas las experiencias conscientes fuera del cuerpo que tuve hasta ahora, jamás vi ser alguno como no fueran los seres terrenos que siempre había visto en el mundo físico. He visto, sí, espíritus astrales entre los terrenos, pero ninguno que pudiera servirme de guía Se me ha dicho que uno debe hallarse "altamente evolucionado" para poder pasar mas allá de la atmósfera terrena; quizás sea ésta, después de todo, la razón por la cual yo no he visto todas esas cosas maravillosas que afirman haber visto otros proyectores durante sus exteriorizaciones.

En todo caso, siempre me he proyectado en la atmósfera terrena y estoy convencido de que prácticamente todos habrán de despertar al morir, en la atmósfera astral terrena que hemos llamado "purgatorio". Qué ocurre mas allá de este purgatorio, es cosa que no podría decir; sin embargo, pueden encontrarse en el mercado varios libros de proyectores que pretenden haber penetrado en los Reinos Superiores, como así también innumerables volúmenes que tratan de la vida que sucede a la muerte, todos ellos al alcance de cualquier lector interesado.

Existe, sin embargo, algo que *sé* positivamente, y es ello que en la atmósfera terrena —en este purgatorio de los muertos— se encuentran los entes astrales que "frecuentan" a los terrenos. Es decir, que hay infinidad de espíritus de personas muertas habitando en este plano terreno, si bien son intangibles con respecto a los objetos físicos.

Las modernas corrientes espiritistas sostienen que el Espíritu sólo reside pasajeramente en el astral, para luego continuar su incesante progresión hacia reinos cada vez más elevados. Existe otra escuela que afirma la existencia del mundo astral, pero, a diferencia de las anteriores, sostiene que los espíritus de los muertos que lo habitan sólo se hallan allí en espera de una futura reencarnación, a fin de habitar nuevamente en la carne.

El catolicismo, en todos los tiempos, ha mantenido la teoría del 'purgatorio". En este sentido, la Iglesia Católica se aproxima a las enseñanzas del Espiritismo más que cualquier otra religión; en ambas concepciones el "purgatorio" constituye un estado pasajero, intermedio, en donde los "espíritus" de los muertos se preparan para una vida más permanente. Es sumamente curioso que tanto los católicos como los espiritistas sostengan que las almas puedan ser ayudadas durante su permanencia en el purgatorio por los ruegos de los vivos.

En el purgatorio de los muertos, la mente del espíritu regula sus condiciones de vida; en él, los viejos hábitos y deseos terrenos siguen haciendo presa todavía del espíritu. De este modo, el ente astral debe aprender a pensar correctamente, puesto que son los pensamientos los que lo gobiernan.

EL PENSAMIENTO COMO SOSTEN DEL CUERPO ASTRAL

No es sino el pensamiento el que sustenta al cuerpo astral. ¿Cree acaso el lector que el ser astral camina sobre el piso de una casa por que éste lo sostiene? ¡De ningún modo! ¡Jamás! El espíritu es completamente independiente del piso. De hecho, no realiza el menor contacto con el mismo. Y, no obstante, puede caminar sobre él. ¿por qué? Simplemente porque el pensamiento lo sostiene.

En el cuerpo físico siempre ha caminado sobre pisos y, por la fuerza del hábito (profundamente arraigado en la mente subconsciente) sigue caminando ahora en ese nivel, en lugar de hacerlo en otro cualquiera. La costumbre de caminar sobre el piso permite al espíritu hacerlo también en el astral, manteniéndolo en el mismo nivel del piso. De este modo, el deseo de caminar por un piso más elevado también podría sostener al astral, permitiéndole hacerlo. La Voluntad subconsciente

regula el peso del cuerpo astral, haciendo que éste se eleve o caiga, o bien que permanezca a una altura dada. También la Voluntad consciente puede hacerlo.

Jamás una mente mortal podría explicar todos esos fenómenos. Jamás podría un hombre explicar cómo crea "realidad" el pensamiento en el mundo astral. Imagínese el lector caminando sobre el piso alto de una casa, como si aquél lo sostuviese, ¡pero sin hacer contacto alguno, en realidad, con el mismo! Claro está que cualquiera supondría que la sensación experimentada en estos casos debe ser sumamente extraña. Sin embargo no lo es. En realidad, el espíritu ni siquiera se da cuenta de ello; sin embargo, si uno comienza a pensar en esto —como he hecho yo muchas veces — entonces el espíritu se cae a través del piso. ¿ Por qué? Simplemente porque el proyector piensa que el piso, al no hacer contacto con su cuerpo, ¡no puede sostenerlo!

Si podemos avanzar inconscientemente en esta forma, ello se debe a que la Voluntad subconsciente mantiene al cuerpo debido a la fuerza del hábito en esa posición. Cuando el lector camina en el físico, con toda seguridad que no piensa en lo que está haciendo. Y tampoco repara en ello cuando se encuentra en el astral; simplemente se trata de un hábito, en otras palabras, de una expresión subconsciente. Del mismo modo, cuando el sujeto sube o baja escaleras en el cuerpo astral, no repara en el hecho de que no pisa realmente sobre los escalones. Pero bastará que piense en ello para caer verticalmente.

Todo esto guarda un sorprendente parecido con la historia bíblica donde se narra el cruce de Cristo sobre las aguas; corno recordará el lector, era el pensamiento el que entonces lo sostenía; pero cuando Pedro al intentar hacerlo pensó en el aparente milagro, se hundió inmediatamente. No cabe la menor duda de que Cristo era capaz de caminar sobre las aguas. En efecto, era capaz de elevar el cuerpo físico por levitación. También hubiera podido hacerlo, naturalmente, en el cuerpo astral, con sólo pensar que podía, y Su pensamiento lo habría sostenido como habrá de sostenernos a todos y cada uno de nosotros cuando soltemos en forma definitiva las amarras físicas.

He aquí otro ejemplo todavía, a fin de ilustrar todo lo errático que puede ser el funcionamiento de la mente en el astral. Por regla general tratamos de evitar los automóviles, en nuestra vida terrena, cuando cruzamos las calles. En todos nosotros se ha formado el hábito de mirar a ambos lados antes de cruzar una calle, a fin de comprobar si se acerca algún vehículo.

Cierta vez me ocurrió encontrarme proyectado en el astral, caminando por la vereda. Pues bien, aunque a la luz de la reflexión resulte absurdo, entonces me pareció sumamente natural detenerme en la esquina para ver si venia algún auto. ¡La fuerza de la costumbre! Otras veces, sin embargo, consciente de que ningún auto podía hacerme el menor daño, jamás me detuve a ver si se aproximaba o no alguno.

En forma análoga, uno se siente inclinado, a veces, a evitar las personas. El sujeto puede hallarse caminando por una vereda y al salirle una persona de carne y hueso al paso, puede ocurrir que la esquive inconscientemente. Otras veces, por el contrario, el sujeto pasará simplemente a través de cuantos transeúntes le salgan al paso, sin pensar por un solo momento en la posibilidad de chocar con ellos. Todo lo cual no sirve sino para mostrar que (en el astral) lo que sucede en una ocasión puede muy bien no suceder a la siguiente; todo depende del pensamiento, consciente o inconsciente, que domine a la mente en cada caso.

En lo que a atravesar otros seres terrenos se refiere, no está demás decir que la primera vez que uno experimenta esta sensación se recibe una impresión casi sobrenatural. Hay quienes afirman que en estas oportunidades, el ser terreno, al ser atravesado, experimenta una especie de soplo frío. No sé si esto será cierto o no, pero lo dudo; el astral, por lo menos, no siente nada en absoluto en esas ocasiones, corno no sea la extraña impresión de atravesar objetos corpóreos.

No hay palabras que puedan expresar la sensación de "prodigio" que se adueña del proyector cuando se torna perfectamente consciente en el purgatorio de los muertos y ve a los espíritus cautivos, cabalga por el aire, se sostiene a si mismo con el pensamiento, pasa a través de seres y cosas materiales (que no le ofrecen más resistencia que el aire) y escucha la "charla" de seres que ni sospechan siquiera su presencia.

"Charla", charla, sí, que no otra cosa parece lo que los seres terrenos hablan entonces, cuando uno los contempla desde ángulo tan milagroso y sobrenatural. No es pues nada extraño, que pronto se olviden los muertos de escuchar la trivial charla de los vivos.

Y sin embargo, pese a todo lo maravilloso que encierra el plano astral, es agradable volver a sentirse en el cuerpo físico y poder "tocar" otra vez ¡Tocar! ¡Si tan sólo pudieran palparse las cosas en el purgatorio! ¡He aquí el verdadero "infierno"! Yo encuentro casi milagroso que ciertos espíritus cautivos que se hallan bajo la influencia de la supertendencia de un hábito o deseo de realizar un determinado contacto "palpable", no se vuelvan locos. Sólo existe un remedio en tal estado: alejarse de lo terreno "querer" poner fin a la tendencia de ese hábito y deseo imposibles.

LOS ESPÍRITUS CAUTIVOS NO SON NUMEROSOS

Los espíritus en cautiverio no son tan numerosos como podría creerse. Uno de los errores más corrientes es creer que no bien se abandona el cuerpo físico, se tornan visibles miles de espíritus en derredor de uno. No es éste el caso sin embargo, pues si bien existen algunos no son muchos. Lo más frecuente es no ver ningún espíritu durante la proyección. Por lo general, uno se encuentra absolutamente solo: un extraño en medio de una tierra extraña y familiar a un tiempo. Según se afirma, en las calles de las grandes ciudades, existen cientos de espíritus o de seres astrales en permanente contacto con los de carne y hueso.

Hay quienes afirman que una vez que el sujeto se halla proyectado conscientemente en el astral, es capaz de ver a grandes distancias. Esta, como todas las demás afirmaciones de este tipo, no siempre es cierta. En realidad, difícilmente pueda contestarse una sola pregunta relacionada con el plano astral sin tener que decir: "a veces si, pero otras no".

Bien podría suceder que un sujeto se proyectase, encontrándose en medio de una situación dada, y volviera a interiorizarse, persuadido de que ya sabe todo cuanto hay por saber acerca del mundo astral. Sin embargo, tan sólo sabría algo acerca de la situación particular que le tocó experimentar. Dada la inmensa variedad de situaciones posibles, son muchas las descripciones referentes a fenómenos astrales francamente contradictorias; lo que un médium da como evidente y natural, otro lo rechaza por absurdo o falso. Y esto vale también para los espíritus. No hay dos espíritus, en efecto, que piensen en la misma forma.

Y ya que estamos tratando el tema de los espíritus cautivos, permítaseme citar otra experiencia con ellos relacionada. (De ser esto posible, podría escribir otro volumen con la narración de todas las experiencias que he tenido a lo largo de muchos años de proyecciones en el astral; aquí, sin embargo, me he limitado a citar aquellas que, por una razón u otra, arrojaban cierta luz sobre el fenómeno). Podríamos llamarla:

UNA LUCHA CON UN DEMONIO ASTRAL

En 1923 un hombre que vivía en mi misma ciudad murió de cáncer al estómago. La esposa de este individuo era muy amiga de mi madre y, pocos días después del sepelio, tuvieron oportunidad de hablar extensamente. Le confió así (la esposa del muerto) una cantidad de cosas que durante la vida del marido había mantenido en secreto, que revelaban el verdadero carácter de aquél. Según ella, había sido un verdadero bruto, lleno de vicios y malas condiciones; pues bien, ciertas cosas que luego me contó mi madre, relativas al muerto, hicieron que le cobrara un odio profundo. Recuerdo claramente cómo me "hirvió la sangre" de rabia al enterarme de ciertos actos realizados por el muerto.

Esta conversación tuvo lugar alrededor de las siete y media de la tarde y a las nueve de la noche ya me había olvidado del incidente por completo. Esa noche, al acostarme, experimenté una proyección consciente. Había pasado por las primeras etapas del proceso con toda felicidad, aterrizando con mis pies fuera del limite de actividad del cable, en completa libertad. Entonces di

unos cuantos pasos hacia adelante, pero luego me detuve para echar un vistazo a mi cuerpo físico. (Es algo esto que rara vez deja de hacerse).

Mis ojos tropezaron con un espectáculo aterrador y vergonzoso a la vez. Allí estaba F. D. (el muerto), mirándome como un loco. Jamás podré olvidar mientras viva la salvaje expresión que tenía su rostro. Instintivamente comprendí que deseaba vengarse, lo cual me hizo experimentar un profundo terror. No sabía en absoluto qué hacer, pero antes de que atinara a reaccionar, ¡se abalanzó sobre mí! Durante unos instantes nos trabamos en lucha, en la que él llevaba la mejor parte, mientras me maldecía y golpeaba con todas sus fuerzas.

Su fuerza resultó considerablemente superior a la mía en aquel momento, pero un instante después descubrí de golpe que mi fuerza rectora me arrastraba hacia "dentro". Cuando este poder vino en mi ayuda, F. D. sólo parecía tener la fuerza de un pigmeo, pues pese a haberse aferrado con todas sus fuerzas de mi cuerpo astral, éste siguió moviéndose sin la menor vacilación hacia el cuerpo físico. Al llegar dentro del radio de actividad del cable, una fuerza todavía mayor pareció infundirse en mi ánimo.

Pese a todos los esfuerzos del demonio para sujetarme, me elevé en el aire horizontalmente, alcancé la posición directamente encima del cuerpo físico y me *precipité* sobre éste, en una caída que determinó probablemente la repercusión más violenta que jamás haya experimentado.

En todo el proceso me había hallado tan lúcido como lo estoy en este momento o como lo estás tú, lector, mientras lees estas líneas. Los escépticos dirán que esto sólo fue una pesadilla; pero yo sé muy bien cuándo estoy consciente y sé también, cuando estoy consciente, lo que es real y lo que no lo es. ¡Y ésta no fue una pesadilla! ¡Fue todo real! Fue tan real como podría serlo cualquier pelea con un ser de carne *y* hueso.

¿No pretendía Lutero, acaso, haber luchado con un demonio? ¿Quién sabe? ¡Tal vez sea cierto! Aunque nunca las he leído, me han informado que en la bibliografía espiritista se conservan registros de sucesos bastantes semejantes al aquí narrado.

CAPITULO XV

OBSESION

Y esto nos lleva al terna de la "obsesión". Entre los propios espiritistas existe una polémica con respecto a si los espíritus cautivos espíritus en el purgatorio pueden o no ejercer influencias malignas sobre los mortales. Quien escribe estas líneas cree firmemente en la posibilidad de la obsesión causado por los espíritus. No es lógico que los espiritistas y ocultistas sostengan, por una parte, que los buenos espíritus pueden influir sobre las mentes terrenas, y por otra, que los espíritus malos no pueden hacerlo.

La ciencia moderna considera falsa la teoría de la obsesión espiritual, afirmando que todos los casos en que se supone la existencia de influencias por parte de los espíritus, no son en realidad sino casos de enfermedad de la mente y el cuerpo, siendo su único remedio posible una atención médica adecuada. Los Espiritistas experimentados saben, sin embargo, que, si bien existen muchos casos de obsesión aparente que pueden explicarse en esta forma, también los hay de verdaderas obsesiones ejercidas por espíritus desprendidos del cuerpo, poco evolucionados. Nada menos que William James dijo poco antes de morir:

"La resistencia de los estudios modernos a tratar la obsesión como una hipótesis por lo menos posible, pese a toda la tradición basada en experiencias concretas que la apoya, me ha parecido siempre el más curioso ejemplo del poder que tiene la moda, aun en las disciplinas que consideramos ‘científicas’ ...

"No me cabe la menor duda de que la teoría de los espíritus (no necesariamente de los demonios) pronto encontrará amplias oportunidades de desarrollo. Ciertamente que hay que ser exageradamente 'científico' para permanecer ciego e ignorante a esta posibilidad".

El profesor J. H. Hyslop declara, en su obra *La vida después de la muerte:* "Afirmo y vuelvo a afirmar que la explicación de este caso reside en la obsesión, espiritual o demoníaca, tal como se la llama en el Nuevo Testamento. Antes de aceptar esta teoría, la combatí durante diez años, hasta convencerme finalmente de que la supervivencia después de la muerte estaba probada".

He aquí el caso mencionado por el doctor Hyslop:

"...Se trata aquí de un caso de disociación causado por el brutal tratamiento paterno; el resultado fue una forma de personalidad múltiple que los médicos consideraron incurable, pronosticando a la paciente el manicomio como destino cierto hasta el fin de sus días. Los distintos médicos hicieron diagnósticos diferentes; para unos se trataba de paranoia, para otros de demencia precoz, etc., pero donde los médicos fracasaron, la paciencia y cuidado de un clérigo lograron restaurar a la niña su salud mental. Fue así como se tomó con el tiempo capaz de encarar un vasto negocio relacionado con la cría de aves, llegando a ser vicepresidenta de la asociación encargada de su fomento, presidiendo las asambleas y reuniones con inteligencia y con toda presencia de animo.

"Posteriormente, ya curada, fue sometida a ciertos experimentos con un psiquista, los cuales demostraron que se trataba de un caso de obsesión por la acción de los espíritus. La profesión de médium comienza a desarrollarse como un medio eficaz para impedir los casos de obsesión maligna. Gracias a este tratamiento, los pacientes pueden retornar a su vida normal".

Al referirse a las consecuencias implicadas por esta posición teórica, expresa más adelante nuestro autor: "Lo más notable de estos casos es el efecto revolucionario que habrán de tener en el campo de la medicina. Es perfectamente posible que miles de enfermos a quienes se diagnosticó paranoia curen con este nuevo tratamiento. Es hora ya de que el mundo médico abra]os ojos y aprenda algo".

En "el caso 89", que relaté algunos capítulos antes bajo el título general "Duplicación de la Sensibilidad y la Obsesión", encontramos un ejemplo en extremo interesante de la obsesión de que puede ser objeto un ser terreno por parte de un espíritu astral. A estarnos a lo que dice la Biblia, se desprende que el propio Cristo creía firmemente en la acción obsesiva de los espíritus malignos, pues no fueron pocos los casos en que demostró ser capaz de "expulsar los demonios" de las personas por ellos atormentadas. También San Pablo creía que los espíritus malignos podían influir sobre los seres terrenos al igual que los espíritus buenos.

Algunos espíritus obsesionan de intento, otros, sin saberlo. A menudo, el propio espíritu se halla obsesionado, como en el caso del "89". La tendencia del deseo terrenal es tan fuerte en el astral, que si hay algo que debe maravillarnos es precisamente que no sean miles las personas obsesionadas por estos entes astrales que se esfuerzan en vano por regresar a sus cuerpos materiales y aplacar sus deseos. Casi no hace falta decir que las inteligencias que obsesionan a los individuos terrenos son espíritus situados en el purgatorio.

Pueden encontrarse algunos casos sorprendentes de obsesión —en los que los entes obsesionantes dieron pruebas evidentes de su propia existencia independiente— en los libros de J. Godfrey Raupert: *Los peligros del espiritismo, El espiritismo moderno* y *El problema supremo* también en la obra del doctor Peebles, *La obsesión espiritual: Los demonios a través de los tiempos.* En el artículo del doctor C. H. Carson sobre *La Obsesión* se hallará un examen único del tema; Carrington, por su parte, ha recopilado gran número de casos excepcionales que presentan todos los signos aparentes del histórico fenómeno.

El libro del doctor Carl Wickland, *Treinta anos entre los muertos,* también trata el tema de la "obsesión". Es interesante destacar que el doctor Wickland posee un instituto en Los Angeles, California donde anualmente se curan decenas de pacientes "obsesionados" mediante el tratamiento espiritista ordinario. No es corto el número de autores e investigadores modernos que han llegado finalmente a la conclusión de que la "obsesión" espiritual es un hecho auténtico.

Una de las principales objeciones que suele formularse contra la práctica de la proyección del cuerpo astral es que, mientras el espíritu se halla exteriorizado fuera del cuerpo, podría suceder

que un ente astral extraño se introdujese en el organismo físico, impidiendo así a su verdadero propietario (el proyector) retornar nuevamente a su cuerpo. Reconozco que nada puedo decir acerca de la mayor o menor probabilidad de este tipo de obsesión; sin embargo, se me hace difícil aceptar como cierta esta teoría con tanta frecuencia defendida por los espiritistas, y en verdad existe una razón para que este tipo de obsesión no sea probable.

En efecto, si un ente cautivo no tuviera más que introducirse en un organismo físico cuando el astral se encuentra proyectado para procurarse un nuevo cuerpo físico, todas las noches habría cientos de víctimas, pues noche a noche, no debemos olvidarlo, hay cientos de personas que se exteriorizan, viajando en sus cuerpos oníricos, ya sea que se percaten o no de ello. No podríamos afirmar, pues, categórica. mente, que los entes cautivos saquen partido de este hecho, asumiendo el control del organismo físico así abandonado. No cabe ninguna duda de que muchos de los llamados peligros de la proyección astral han sido objeto de grandes exageraciones.

En tanto que los psicólogos atribuyen todos los casos de personalidad dual y hasta múltiple a la disociación o "rupturas" de la propia mente del sujeto, muchos espiritistas eminentes sostienen que gran par.

te de esos casos son frutos, simplemente, de la obsesión espiritual. Según me parece a mí, los Espiritistas llevan, con mucho la mejor parte; en efecto, sus argumentos son lógicos, pudiendo explicar el origen de la conciencia ajena que esos individuos presentan y mostrar cómo se ha desarrollado esa conciencia. Los psicólogos, por el contrario, no siempre parecen poder proporcionar una explicación satisfactoria de la forma en que se desarrolla esta segunda conciencia, y muchas de las explicaciones a que entonces recurren son cualquier cosa menos plausibles. [1]

Sabemos perfectamente, claro esta, que *todo* lo que se llama "obsesión" no es necesariamente obsesión espiritual y que, en infinidad de casos, la propia mente del sujeto puede obsesionarse a si misma

LOS REGISTROS AKASHICOS

Existe una difundida creencia de que, toda vez que una persona se encuentra proyectada fuera de su cuerpo físico en el plano de fuerzas o astral, se halla dotada de la facultad de ver tanto en el pasado como en el futuro. En todas mis proyecciones conscientes, sin embargo, sólo me ha tocado ver el presente, así como sólo el presente me es dado ver mientras escribo estas líneas.

Hay quienes afirman que en cierto punto, en el plano de fuerzas, existe un registro de todas las cosas que se hayan dicho o hecho nunca y que, en ciertas condiciones, se puede "leer" este Registro. Aunque jamás los he visto —los Registros Akáshicos, como los llaman— y aunque tampoco he visto nunca el futuro, estando *consciente,* he vivido sin embargo, en estados parcialmente conscientes, en el cuerpo astral, ciertos hechos que no me habían ocurrido todavía en la vida física. En seguida daré más detalles acerca de estas experiencias; entre tanto, permítaseme resumir lo que otros autores han dicho acerca de los Registros Akáshicos.

Los Registros Akáshicos no se encuentran incluidos en ningún Libro de grandes proporciones, sino que constituyen otras tantas impresiones de todas las palabras, de todas las escenas y actos que hayan ocurrido desde el principio de los tiempos en el Eter Universal o "Luz Astral". No debe parecernos esto demasiado maravilloso, sin embargo, pues, si bien en pequeña escala, poseemos algo parecido en nuestra memoria. En alguna parte de nuestro ser se, conserva el cuidadoso registro de nuestro pasado. Diséquese el cerebro y no se encontrará la más mínima huella de lo que llamamos "memoria". Y sin embargo, cada vez que se recuerda un hecho pasado, se tiene la prueba de que éste se halla registrado en algún punto oculto e invisible. ¿Dónde pues, está la memoria? ¿Son los Registros Akáshicos mucho más misteriosos que nuestra propia memoria? La física nos enseña que la luz viaja con una velocidad de unos 300.000 kilómetros por segundo. Existen estrellas fijas tan distantes de la tierra que la luz que partió de ellas hace miles de años recién ahora está llegando a nosotros. Podemos mirar una estrella fija, pero no la vemos como es

ahora, o en el punto que ocupa realmente, sino como *era* y donde *estaba* cientos de años atrás, cuando los rayos de luz que ahora impresionan nuestra retina, habían salido de ella.

Veamos lo que dice Carrington al respecto:

"La luz necesita un tiempo considerable para recorrer tan enormes distancias, aun a la velocidad de 300.000 km/seg. (esto equivale, como sabrá el lector, a dar siete vueltas y media a la tierra en un segundo). Según estos cálculos, la luz que nos llega del sol necesita ocho minutos para recorrer la distancia que separa a la tierra de aquel astro.

"Pues bien, si uno mira al sol, aunque lo vea aparentemente en este momento, sólo ve el sol como era hace ocho minutos y no el sol como es en este preciso momento; el sol de este momento recién podremos verlo dentro de ocho minutos; de modo tal que si hubiera una carrera de caballos en el sol, nosotros recién los veríamos correr ocho minutos después de concluida la carrera.

"Teóricamente, si el sol se alejara de nosotros y pudiéramos seguir viendo lo que en él sucede, la luz, en lugar de necesitar ocho minutos para llegar a nosotros podría requerir un año, y entonces estaríamos viendo las cosas que sucedieron un año antes. Pues bien; algunas estrellas se encuentran a distancias tan grandes que su luz necesita cientos de miles de años para llegar a nosotros, viajando a la velocidad de 300.000 km/seg. (En astronomía las distancias se calculan por medio de lo que se llama unidad 'año luz'; esta unidad representa la distancia que recorre la luz en un año; para tener idea de las dimensiones del universo digamos que hay estrellas distantes a medio millón de anos luz).

"Todo lo cual nos lleva a este punto: supongamos que algo sucediese en la tierra y que al mismo tiempo hubiera alguien en el espacio, a una distancia suficiente, para ver, al contemplar a la tierra, lo que sucedió aquí hace un año; es decir, que la luz que partió de nuestro globo hacia el espacio hace un año, llegará a ese punto en este momento. Supongamos ahora que un sujeto realice cierta acción; dentro de un año el observador teórico situado en aquel punto hipotético podría ver esa acción, es decir, la acción seria registrada dentro de un año (o dentro de cien, mil o un millón de años X, según la distancia a que se encuentre el observador hipotético).

"De modo tal que si uno pudiera *alejarse* suficientemente en el espacio, siempre existiría un punto, teóricamente, en que podría verse aquella acción registrada en el éter. De modo tal que en ese punto dado las imágenes de los antiguos egipcios están poniendo actualmente, una a una, todas las piedras que forman la Gran Pirámide. La propia creación del mundo puede verse en este momento en el espacio, a una distancia determinada"

Así por ejemplo, vemos todavía la luz de estrellas que han dejado de brillar hace cientos de anos. Las vibraciones lumínicas, puestas en movimiento largo tiempo atrás, existen todavía, después de haber desaparecido la fuente que las originó. ¿Son acaso los Registros Akáshicos más misteriosos? Según se afirma, el éter universal, posee un registro fiel de todo lo que ha sucedido desde el principio de los tiempos los hindúes sostienen que si uno se encuentra lo bastante evolucionado puede llegar a leer estos registros.

Veamos cómo se expresa Swarni Panchadasi, uno de los grandes maestros del arte de la proyección astral:

"Desplazándose hacia cierto punto del tiempo, en la cuarta dimensión, puede verse el cuadro animado de la historia de cualquier parte de la tierra y correspondiente a cualquier época, desde el principio del mundo hasta el presente, o bien la crónica puede invertirse. viajando hacia atrás, es decir, remontándose hasta los orígenes del tiempo.

"También puede viajarse en el astral en las dimensiones espaciales ordinarias, y si así se desea, ver los hechos que ocurrieron simultáneamente en la tierra en un tiempo dado.

"Si hemos de atenernos a la verdad, sin embargo. debernos admitir que los registros reales del pasado... sólo se encuentran en un plano mucho más elevado que el astral y que lo que el sujeto

alcanza a vislumbrar no es sino un reflejo (prácticamente perfecto, sin embargo) de los registros originales.

"No obstante, hasta la misma percepción de este reflejo en la luz astral requiere un elevado grado de evolución oculta... Un clarividente ordinario, sin embargo, puede captar a menudo vislumbres ocasionales de estos cuadros astrales, siendo capaz de describir con bastante precisión ciertos hechos que pertenecen al pasado".

Nada más por ahora sobre los Registros Akáshicos que, lamentablemente, el autor de este libro nunca tuvo el placer de contemplar.

[1] Es conveniente recordar que aun los psicólogos ortodoxos y los investigadores más científicos han tenido sus dudas, por momentos, con respecto a la veracidad de las explicaciones psicológicas ordinarias de estos casos. Así, al referirse a la maravilla de "Watseka" (Lurancy Vennum) el doctor Hodgson declara que, a su juicio, ese caso pertenecía a la "Categoría Espiritista". (Boletín de la S. P. R., Vol. X, pág. 103.) En forma semejante, el doctor William M'Dougall se vio forzado a concluir que "Sally", en el caso de Beauchamp (Morton Prince: *The Dissociation of a Personalíty* también era un "Espíritu". Véase su análisis del caso en el articulo "El caso de Sally Beauchamp", Boletín de la S.. P. R., Vol XIX, págs. 410 a 431), especialmente la página 430. — H. C.

LA EJECUCION DE HECHOS FUTUROS

EN EL CUERPO ONÍRICO

Ya sabemos que ciertos hechos (ocurridos en el pasado) pueden volver a vivirse en el astral en el transcurso de un sueño proyectivo. Con frecuencia la mente, absorta en la contemplación del futuro, hace que el sujeto que sueña (proyectado) viva ciertos hechos que no han ocurrido todavía en el mundo material.

Claro está que se puede experimentar un sujeto en que se contemple el futuro, sin que el cuerpo onírico efectúe alguna acción aparente:

pero ocurre frecuentemente (especialmente en los casos de individuos con particular predisposición hacía la proyección) que al mismo tiempo que se produce el sueño con contemplación del futuro, el cuerpo astral *participa* activamente en el mismo. Por mi parte, he tenido varias experiencias de esta clase, encontrándome, al despertar de un sueño, en plena ejecución astral de los hechos sonados. He aquí un ejemplo de una experiencia ocurrida hace ya muchos años:

Soñé que salía por la puerta del frente de mi casa y caminando por la calle, me dirigía a la escuela. (Para llegar a la escuela podía seguir indistintamente dos caminos: uno de ellos, el trayecto más directo, pasaba por el distrito residencial del pueblo; el otro, más largo, por la zona comercial. Al regresar a la escuela, después del almuerzo, casi invariablemente elegía la zona residencial, puesto que ese camino era el más corto y directo)

En el sueño, oía que alguien me llamaba, al tiempo que caminaba por la calle, y al darme vuelta, un amigo mío que vivía a varias cuadras de mi casa, se me acercaba corriendo para alcanzarme. Ambos éramos compañeros de grado, de modo que en el trayecto hacia la escuela comentábamos a comentar los problemas de la clase de la tarde.

Llegábamos así, finalmente, al punto en que las rutas divergían; una, a través de la zona comercial, la otra, por el distrito residencial.

Como era mi costumbre, yo comenzaba a caminar por este último camino, esperando que mi amigo me siguiera. Pero éste me había dicho "ven, vamos por la ciudad, total tenemos tiempo de sobra".

De este modo, optábamos finalmente por el camino que llevaba a través de la zona comercial. Me detuve entonces a mirar la vidriera de un negocio y, viendo un par de medias sumamente bonito entré a comprarlo. Luego reanudamos nuestra marcha hacia el colegio. Al llegar al parque, vi a un compañero que se acercaba hacia nosotros, a quien reconocí de inmediato. Cuando estuvo a corta distancia, me escupió uno de los zapatos, y luego, haciendo una mueca se escapó a toda marcha. Claro está que el chico era un diablo.

Unos pocos instantes después, a medida que avanzaba hacia el edificio de la escuela, comencé a tornarme cada vez más consciente, comprendiendo, aun antes de haber adquirido una completa lucidez, que realmente me hallaba caminando por el parque. Desperté entonces completamente en el astral, comprobando que mis acciones habían sido reales; pero las personas del sueño habían desaparecido y yo estaba solo en mi cuerpo astral.

Varias semanas después de haber tenido este sucio ocurrieron en la realidad todos los hechos antes narrados. Así, salí de mi casa canino a la escuela; mi amigo me alcanzó corriendo; caminamos juntos hasta la encrucijada donde aquél me convenció de seguir por el camino que llevaba a través del distrito comercial; vi las medias en la vidriera de una tienda y las compré; atravesamos el parque y nos salió al encuentro el mismo diablejo que había visto en el sueño, y, también corno en el sueño, se nos acercó rápidamente. Entonces le dije al compañero que iba conmigo: "Este me va a escupir el zapato". Y así lo hizo efectivamente, haciendo una mueca y huyendo luego precipitadamente.

Como se desprende de este ejemplo, el cuerpo astral ejecutó un echo que no ocurrió en el mundo físico sino varias semanas después. He aquí otro caso más:

En la primavera de 1927 me desperté una noche en el astral, hallándome en un lugar extraño; tratábase de un parque en extremo atrayente. Miré en mi derredor, observé sus características, tomando nota de muchos rasgos especiales, como así también de su aspecto general. Me llamo particularmente la atención una alta pared de piedra y dos pequeños puentes que cruzaban un arroyo

No tenía el menor recuerdo de haber visitado nunca este lugar, ni tampoco sabía dónde se hallaba. Tampoco pude recordar más tarde el trayecto recorrido por el astral en su regreso al cuerpo físico. Recién dos meses más tarde, al realizar un viaje con un amigo, acerté a visitar un parque en cierta ciudad, situada a unas cincuenta millas de ni pueblo, comprobando que se trataba exactamente del mismo lugar que había visitado previamente en mi cuerpo astral.

Son muchas las experiencias semejantes a ésta que podría citar.

Basten sin embargo, como ejemplo, las dos mencionadas más arriba. En realidad, difícilmente pasa una sola semana sin que se produzca algún sueño con contemplación del futuro; sin embargo, sólo en algunas ocasiones adquiero conciencia durante el sueño, pero siempre para comprobar que me encuentro en plena ejecución, en mi cuerpo onírico, de la acción contemplada.

He observado el hecho de que cuando se experimenta un sueño proyectivo con contemplación del futuro, casi siempre éste comienza con alguna actividad rutinaria. Es decir que el sueño, si bien comienza con una actividad perfectamente familiar, se desvía luego, siguiendo un curso diferente; de este modo, el sujeto ejecuta en su sueño cierta actividad que tiene por costumbre realizar a diario, hasta llegar a cierto punto en que ocurre algo novedoso que *todavía no ha sucedido* en la realidad. Mi sueño del trayecto a la escuela constituye un ejemplo acabado de este tipo de experiencias.

Por regla general, después de uno de esos sueños, éste se "materializa" durante el transcurso del día siguiente; pero también aquí, como en los casos que acabamos de mencionar, la acción no tiene lugar en la realidad sino hasta varias semanas después de haberla ejecutado el cuerpo

astral. Por otra parte, puede muy bien ser que mi cuerpo astral haya ejecutado infinidad de sueños con contemplación del futuro, de los cuales nada recuerdo, puesto que no siempre se recuerdan todos los sueños, y no siempre se despierta el proyector en medio de su sueño. Es realmente lamentable que no podamos encontrar algún método para soñar a voluntad con hechos futuros...

Algunas veces, en medio de un sueño proyectivo, el sujeto puede encontrarse en medio de algún lugar extraño, y hallarse casi consciente, viendo todo cuanto sucede en su derredor. Pero, al despertar en su cuerpo físico, no sabe a ciencia cierta si los hechos ocurrieron realmente, atribuyéndolos, las más de las veces (al recordarlos); a los ensueños nocturnos. Es muy posible que nunca llegue a tener conocimiento de que lo soñado realmente tuvo lugar, siendo algo más que mera fantasía. [2]

[2] Ver también en este sentido, cl notable libro de W. J. Dunne, *Un experimento con el tiempo,* en el cual no sólo se narra un gran número de casos de este tipo, sino que también se explica la forma en que pueden tenerse sueños proféticos a voluntad, enseñando al lector el modo para lograrlo. — H. C

MUCHOS SUEÑOS CLARIVIDENTES SON CONFUNDIDOS CON PROYECCIONES ASTRALES

No debemos engañarnos con la creencia de que el cuerpo onírico ejecuta todos los sueños, pues ello no es así. Son muchos los que creen que durante todos los sueños el cuerpo astral se proyecta y ejecuta punto por punto la acción soñada. Pero nada más erróneo que esto. Hay casos en que el cuerpo astral no responde siquiera a lo soñado, permaneciendo totalmente inactivo. Así, es perfectamente posible soñar mientras el astral se halla en coincidencia con el cuerpo físico. En caso de que el sueño lleve al cuerpo (los dos en coincidencia) a una actividad efectiva, ésta se *manifestará* en la forma de sonambulismo físico.

Por otra parte, también puede suceder que el sujeto sueñe mientras el fantasma yace inmóvil en la zona de reposo. En otros casos, al tiempo que el sujeto sueña, el cuerpo astral se proyecta y ejecuta todo lo soñado en el verdadero lugar de la escena; o bien puede suceder que ésta sea creada exclusivamente por la mente, permaneciendo las demás partes del sueño perfectamente idénticas. Uno puede soñar con hechos que ocurren en cierto lugar distante, sin haberse proyectado hacia el mismo, exactamente del mismo modo en que un clarividente puede ver lo que ocurre a grandes distancias sin realizar proyecciones efectivas hacia esos lugares.

Sin duda alguna, existen muchos casos mencionados siempre como ejemplos de proyecciones astrales, que no lo son en absoluto. He aquí una interesante experiencia de este tipo, recogida en los anales de la S. P. R. Pertenece a un miembro de la sociedad:

"Una mañana de diciembre de 18..., el sujeto [3] tuvo el siguiente sueño, o, como preferiría llamarlo, la siguiente revelación. Se encontró súbitamente en las puertas de la avenida del Mayor N. M., a varias millas de distancia de su casa. Rodeándolo, había un grupo de personas entre las cuales se hallaba una mujer con un cesto en el brazo; el resto eran hombres, cuatro de los cuales eran inquilinos del sujeto; en tanto que a los demás no los conocía.

"Algunos de. los extraños parecían estar asaltando a H., uno de sus inquilinos, lo cual lo movió a intervenir. Entonces golpeó violentamente al hombre en el costado izquierdo y luego, con mayor violencia aun, le dio un puñetazo en el rostro, descubriendo con sorpresa que no había logrado derribarlo, el sujeto volvió a golpearlo una y otra vez con toda la violencia y el frenesí de un hombre que tiene ante su vista el espectáculo de un amigo indefenso, cobardemente atacado. Para gran sorpresa del protagonista de este sueño, descubrió que sus brazos, aunque visibles para

sus ojos, carecían de sustancia y que los cuerpos de los hombres que golpeaba, como así también el suyo propio, se confundían unos con otros después de cada golpe.

"Los golpes habían sido aplicados con toda la violencia de que el sujeto se creía capaz, pero no tardó en convencerse plenamente de su impotencia. Luego se disipó su conciencia, ignorando lo que sucedió después de haber sido presa de este sentimiento de insustancialidad. A la mañana siguiente A. experimentó la rigidez y el cansancio que suele sentirse después de un violento ejercicio corporal. Según declaraciones de su esposa, éste le había alarmado profundamente durante el curso de la noche, pues había comenzado a debatirse furiosamente, asestando puñetazos a diestra y siniestra, lo cual la hizo temer por su salud mental.

"El, a su vez, la puso al tanto de su sueño, rogándole que recordara los nombres de los amigos que en él habían participado. A la mañana del día siguiente (miércoles), A. recibió una carta de su agente, que residía en una ciudad muy próxima al lugar en que se había desarrollado el sueño, informándole que su inquilino había sido encontrado a la mañana del martes a las puertas de la avenida del Mayor N. M., privado del habla y aparentemente agonizante, debido a una fractura del cráneo. No había huella alguna de los asesinos.

"Aquella noche, A. partió para aquella ciudad, donde llegó el jueves de mañana. En su camino hacia los Tribunales, se encontró con el principal magistrado del distrito, pidiéndole que diera órdenes de arrestar a los tres hombres que, aparte de H. W., había reconocido en su sueño, a fin de interrogarlos por separado. Las órdenes fueron cumplidas de inmediato.

"Los tras hombres suministraron idénticos informes de lo ocurrido, dando todos ellos el nombre de la mujer que había estado presente. Ésta fue arrestada, efectuando una declaración exactamente igual. Todos ellos declararon que el lunes de noche entre las once y las doce, habían estado caminando en dirección a sus casas, a lo largo de la carretera, cuando tres desconocidos les habían salido al paso; dos de ellos atacaron brutalmente a H. W., en tanto que el otro impedía que sus amigos lo defendieran. H. W. no murió, pero después de esta experiencia nunca volvió a ser el mismo hombre que antes; pasado algún tiempo, se fue a vivir a otro país".

Aunque este caso podría ser considerado un buen ejemplo de proyección astral, es cualquier cosa, sin embargo, menos eso. En realidad, el cuerpo astral del sujeto no se hallaba siquiera fuera de coincidencia, puesto que a la mañana siguiente sufría el cansancio y la rigidez provenientes de un violento ejercicio físico y, según las declaraciones de su esposa, durante la noche había asestado golpes a diestra y siniestra, como si lo hubieran estado matando.

Este es un caso típico de sonambulismo físico en que el sujeto se limitó a soñar lo que estaba ocurriendo en un lugar distante. En forma alguna podría haber estado proyectando el cuerpo astral en un punto distante, fuera del cuerpo físico, permaneciendo éste activo todavía. Por eso, insisto nuevamente, no debemos engañarnos con la creencia de que el cuerpo onírico ejecuta todos los sueños fuera del cuerpo físico, o creyendo que aquellos hechos que pueden verse estando astralmente proyectados, no pueden verse si no es mediante la proyección astral.

Existen sólo dos maneras de saber si uno se ha proyectado realmente o no. O bien algún clarividente deberá ver el cuerpo astral del sujeto, o el proyector tendrá que tornarse plenamente consciente en el lugar de la escena. Los sueños en que el sujeto cree hallarse en un lugar distante no tendrían que darse jamás como ejemplos de sueños proyectivos astrales. por el solo hecho de que *parezcan* sumamente reales. En infinidad de casos de sonambulismo físico, el. sujeto ha podido describir escenas distantes, refiriendo exactamente lo que allí había acontecido. Jamás pueden darse simultáneamente, en el mismo sujeto, el sonambulismo físico y la proyección astral.

Relacionado con esta visión a distancia se halla lo que podía llamarse la visión del medio inmediato, en esta última el sujeto que sueña ve todo lo que ocurre realmente en su medio inmediato, incluso en la propia pieza donde duerme. Estos sueños suelen ocurrir durante el día, a las horas de la siesta; no es raro que se produzcan algunos instantes antes de que el sujeto se despierte. Se suele sonar así, por ejemplo, que una persona dada está en la puerta, para despertar luego, un instante después, y descubrir que la persona en cuestión se hallaba realmente en la puerta.

[3] El incidente ha sido narrado en tercera persona.

LA CONCIENCIA ONIRICA NO ES LA CONCIENCIA REAL

Se desprende de aquí pues, que existe una conciencia onírica diferente de la conciencia *real.* Se han escrito volúmenes enteros sobre casos de "proyección astral" en que el sujeto se halla tan sólo dotado de conciencia onírica. Y es un hecho que mucha gente —aun aquellos que han tenido experiencias fuera del cuerpo— cree que es ésta la única conciencia que existe. Es por esta razón que la mayoría de los casos que se dan por ejemplos de verdaderas proyecciones conscientes son de un carácter más o menos fantástico.

Es absolutamente necesario dejar bien aclarado este punto: existe una conciencia onírica, en la que el sujeto ve exactamente lo que vería si estuviera *realmente* consciente, pero con el agregado de una mayor o menor dosis de fantasía. Podría llenar un libro entero contando todas mis experiencias de este tipo; ¿pero, cómo podría estar seguro de que eran realmente, después de todo, proyecciones del cuerpo astral? Que una persona dormida puede ver en un sueño clarividente escenas que se desarrollan en cualquier punto del plano terreno por distante que se encuentre, creyendo haberse proyectado realmente a ese lugar, es un hecho que no puede ponerse en duda. Son muchos los investigadores que lo han demostrado. Yo, por mi parte, también he podido comprobarlo en infinidad de oportunidades. Puede suceder asimismo, que el sujeto vea hechos y escenas en sus sueños, Que se desarrollan en planos superiores, creyendo luego haberse proyectado a estos planos del espíritu, cuando, en realidad, su astral no se ha separado un sólo milímetro del cuerpo físico.

En realidad, estoy convencido de que ésta es la forma en que ha sido reunida la mayor parte dé la información relativa a la "vida espiritual"; es decir, que ciertos individuos que han soñado con los planos superiores, afirman luego haberse proyectado efectivamente, a estos reinos del espíritu. La convicción profunda de estos sujetos de haberse proyectado realmente, proviene de la aparente claridad de los sueños clarividentes.

He aquí un punto que debe recordarse: a menudo pueden verse, durante el sueño, distantes escenas y hechos terrenos, sin que medie proyección alguna, adquiriendo el *convencimiento* de haberse proyectado efectivamente. Sin embargo, estas experiencias son profundamente diferentes de las correspondientes a una proyección astral consciente. Así como no puede confundirse con la conciencia física, tampoco hay razón alguna para que se las confunda con la conciencia astral que, en definitiva, no es sino una y la misma conciencia. No puede haber punto de comparación; por un lado se trata de un sueño, por el otro de un estado de conciencia real.

Nadie que haya tenido alguna vez una verdadera proyección consciente puede confundir un sueño clarividente con una proyección consciente. No podrá haber lugar a confusiones, si se tiene siempre bien presente que uno puede existir fuera del cuerpo físico dotado de la misma lucidez y conciencia que en su interior.

LA MUERTE ES TAN SOLO UNA PROYECCION PERMANENTE

De todo este estudio de la proyección astral nos encontrarnos ya en condiciones de extraer una idea bastante aproximada de lo que acontece en el momento de la muerte. En efecto, después de todo, la muerte no es sino una proyección permanente, una proyección del cuerpo astral en la que el sujeto no regresa ya a su cuerpo físico.

La mayoría de las muertes tienen lugar, a no dudarlo, en estado inconsciente. El doctor Baillie concluye de "todas sus observaciones registradas ante el lecho de muerte, que la naturaleza ha dispuesto las cosas de modo tal que los hombres abandonen el mundo tan inconscientes como a él han venido". [4] Agrega luego este autor: "En toda mi experiencia no he visto un solo caso en que no se cumpliera esta regla contra cincuenta a favor."

Existen, sin embargo, algunos pasos excepcionales, en que la conciencia parece haberse conservado hasta el último momento. Sir Benjamín Brodie, conjuntamente con otros investigadores, ha recopilado varios casos de este tipo. El profesor Hyslop es autor de un valioso artículo publicado en el boletín de la S. P. R. (junio de 1898), sobre "La Conciencia al morir". Destaca este autor el hecho de que el paciente parece muchas veces ser consciente de su propia muerte y que ello no seria teóricamente posible si hubiera de suponerse que la muerte implica la pérdida de la conciencia, pues ésta no podría ser consciente de su propia extinción. De todo lo cual se desprende que la conciencia no se *extingue* sino que tan sólo *abandona* al cuerpo.

Puede considerarse afortunado aquél a quien la muerte lo torna desprevenido, durante el sueño, manifestándose sin violencia. Una muerte violenta representa un serio shock para la conciencia, imprimiendo la "tendencia" del shock en la mente subconsciente. Esto determina, en muchos casos, que la víctima permanezca en un estado de semidemencia, en la atmósfera terrena, corno ya vimos en varios ejemplos mencionados en este libro. La tendencia producida por una muerte violenta provoca, frecuentemente, al imprimirse sobre la mente subconsciente, una especie de obsesión en la víctima, impulsándola a vivir una y otra vez su propia muerte en el astral, llevando a veces esta obsesión, incluso, a otros seres.

Sin embargo, es perfectamente probable que la proyección permanente (muerte) y la pasajera sean de naturaleza muy semejante, y que, por lo tanto, no haya dos personas que tengan exactamente la misma experiencia del "pasaje"' al reino de la muerte; así quizás, unos pasen conscientemente, otros, en estado parcialmente consciente, y otros, por fin, sin duda la mayoría, totalmente inconscientes. Algunos espíritus que luego retornan, declaran haber tenido una conciencia bastante clara del "pasaje". No estará de más citar, en este sentido, el caso de un soldado, Dowding, que narró su propia muerte mediante la intervención de un médium, Tudor-Pole:

"...Como Ud. ve, me daba mucha prisa por estos hechos ‘importantes’, importantes entonces para mí, pero ahora sin ningún valor real. ¡Cómo sobrestimamos la significación de las cosas en la tierra! En el campo de batalla tenía miedo de morir, pues estaba seguro de que esto significaría para mí la extinción total. Hay muchos todavía que creen eso. Y es justamente porque no se produjo esa extinción por lo que yo quiero hablarle.

"La muerte física no es nada. No hay en ella, en realidad, nada que temer. Algunos de mis compañeros se lamentaban de una suerte. Cuando ‘soné’ ellos pensaron que había muerto enteramente. Las cosas pasaron así. Recuerdo claramente todo el incidente. Estaba apostado detrás de una trinchera pronto a lanzarme al ataque; era una hermosa tarde. No tuve en absoluto ningún presentimiento especial de peligro, hasta que oí el zumbido de una granada. A éste siguió una violenta explosión en algún punto a mis espaldas. Me encogí involuntariamente, pero ya era demasiado tarde.

"Algo me golpeó fuerte, fuerte, muy fuerte, contra el cuello. ¿Podré olvidarme alguna vez del dolor de aquel golpe? Es lo único desagradable que recuerdo. Entonces caí, y al hacerlo, sin que al parecer mediara intervalo alguno de inconsciencia, me encontré fuera de mi mismo. Como ve, le cuento mi historia con toda sencillez; así le resultará más fácil comprenderla. Sabrá entonces qué poca cosa es la muerte.

"Piense un minuto en lo que le digo. En un momento dado estaba vivo, dotado de mis sentidos terrenos, agazapado detrás de una trinchera, tranquilo, normal. Cinco segundos después me hallaba parado fuera de mi cuerpo, viendo cómo dos de mis compañeros llevaban mi cuerpo por el laberinto de zanjas de las trincheras, hacia el depósito... Me parecía estar en un sueño. Sin duda había soñado que alguien o algo me había derribado. Y ahora soñaba que me hallaba fuera del cuerpo. ‘Pronto’, me dije, ‘me despertaré para encontrarme nuevamente en mi escondrijo, dispuesto al asalto’." [5]

Más tarde, el soldado raso Dowing escribió: "Mientras vivía en el cuerpo físico nunca pensé gran cosa acerca de ello. Muy poco era lo que sabía acerca de la fisiología. Ahora que vivo en otras condiciones sigo siendo tan indiferente como antes.

"Con esto quiero decir que todavía tengo, evidentemente, algún cuerpo de alguna clase, pero no es mucho lo que podría decir acerca del mismo. No me interesa. Simplemente, me sirve. No me cansa. Parece tener la misma forma que mi cuerpo antiguo. Existe una diferencia sutil pero no podría analizarla... Cada uno de nosotros se crea sus propias condiciones y su propia suerte en el purgatorio. Si me dieran otra oportunidad, ¡qué diferente sería mi vida!... Nunca viví lo suficiente entre mis congéneres ni me interesé todo lo que tendría que haberme interesado en sus problemas."

Como se verá, encontramos en el relato del soldado Dowding infinidad de puntos que coinciden con las enseñanzas extraídas de la proyección astral pasajera. Por otra parte, Carolina Larsen cuenta, en su obra *Mis viajes por el mundo de los espíritus*, que en cierta ocasión pudo ver entrar y salir al cuerpo astral de un moribundo varias veces, antes de que lo abandonara definitivamente. He aquí la descripción que nos da la señora Larsen de este incidente:

"Si bien tanto mi esposo corno yo conocíamos perfectamente al señor G., no podría decirse que estuviéramos en muy buenos términos con él. Se trataba de un individuo entregado al alcohol y casi no había día en que no fuese víctima del vicio. Por razones particulares que no corresponde especificar aquí, terminó por perder completamente su juicio, lanzándose en una desenfrenada carrera de alcoholismo y drogas que concluyeron por matarlo.

"La misma noche en que murió, acerté a proyectarme en mi cuerpo espiritual. Trasladéme entonces hacia su casa. En el lecho yacía el señor G. víctima de terribles convulsiones provocadas por una dosis excesiva de alcohol y otras drogas. Junto a la cama se hallaban dos hombres que, según se me había dicho, estaban tratando de ayudarlo. (Mi propio esposo pudo corrobar esto mismo más tarde).

"De pronto vi que el señor G. se levantaba en su astral, separándose completamente de su duplicado físico. Inmediatamente inició una búsqueda desesperada alrededor del lecho, de una botella llena hasta la mitad de whisky y un frasquito con narcóticos que tenía escondido. Una vez que dio con ellos se esforzó por llevárselos a la boca. Al no poder hacerlo, una expresión angustiosa le nubló el rostro. Entonces retornó una vez más al cuerpo físico introduciéndose en éste completamente.

"Un momento después volvió a abandonar su forma mortal, sólo para realizar punto por punto la misma operación anterior. Varias veces se repitió este mismo proceso pudiendo observarse cada vez que mientras el astral se hallaba proyectado, el cuerpo físico tornábase rígido como en la muerte, y que tan pronto como volvía aquél a coincidir con el organismo material, éste era nuevamente presa de terribles convulsiones.

"Finalmente, se proyectó, pero esta vez para siempre, y precisamente en el momento en que comenzaba a buscar las botella, advirtió mi presencia. Irguiéndose a medias, me clavó los ojos con una expresión de profunda estupefacción. Luego, con paso vacilante, salió de la casa en la mayor confusión, ignorante por completo del hecho de que acababa de abandonar para siempre su forma física.

"Es significativo el hecho de que cada vez que salía de su cuerpo físico un aura de color marrón lo cubría instantáneamente con un traje similar al que siempre había usado. Aquel color no era sino signo de su falta de evolución espiritual."

Andrew Jackson Davis que fue testigo de más de una muerte, gracias a su facultad de ver astralmente, ha declarado que jamás presenció dos muertes iguales. En su obra *Harmonial Philosophy* puede encontrarse la siguiente descripción de un caso por él observado: "En la cama yace un ser humano prácticamente moribundo. Va a ser una muerte rápida. El cuerpo físico se torna cada vez más frío y negativo, a medida que los elementos del ser espiritual se hacen más positivos y aumenta su temperatura. Los pies son los primeros en enfriase. el clarividente puede ver en este momento, exactamente encima de la cabeza, lo que podría llamarse un halo magnético; es éste una especie de emanación etérea, de aspecto dorado y palpitante, como si estuviera dotado de conciencia.

"Ahora el cuerpo se ha enfriado hasta las rodillas y los codos. La ola de frío asciende luego por las piernas hasta las caderas y hasta los hombros por los brazos. La emanación se expande más aún, aunque todavía no ha alcanzado a gran altura en la habitación. El frío de la muerte pasa sobre el pecho y a ambos lados del paciente. la emanación casi llega hasta el cielo raso. El sujeto deja de respirar y el corazón de latir.

"La emanación se alarga hasta tomar el contorno de la forma humana. Está unida por cierto vínculo con el cerebro. La cabeza del sujeto late interiormente; es un latido lento, profundo, desprovisto de dolor; es semejante al latido del mar. Las facultades mentales se conservan intactas, en tanto que casi la totalidad del organismo, se halla muerto. La emanación dorada está unida al cerebro por un hilo vital sumamente delgado.

"Se hace presente entonces en el cuerpo de la emanación algo blanco y brillante, semejante a la cabeza humana; luego se dibuja un débil contorno del rostro; después el cuello y los hombros y por fin, en rápida sucesión, todas las demás partes del cuerpo. Se configura así una resplandeciente imagen del cuerpo físico, si bien algo mas pequeña, pero idéntica en todos sus detalles... [6]

"El fino hilo vital sigue todavía adherido al antiguo cerebro. La última fase del proceso es la separación de este principio eléctrico. Cuando se corta este cable, el cuerpo espiritual se halla libre.

La muerte, sin embargo, no es un problema que preocupe demasiado a la mayoría de la gente, y si lo hemos tratado aquí, ha sido solamente en la medida que se relaciona con la proyección del cuerpo astral. Casi nunca se le ocurre pensar al individuo medio, que tiene que morirse algún día. Y si el pensamiento (de su propia muerte) se le ocurre alguna vez, no vacila en arrojarlo lejos de su cerebro como algo indeseable y horrible. Es una curiosa paradoja, si consideremos cuán fuerte es el instinto de auto—conservación en todos los mortales.

Son pocos los filósofos que han dedicado una cuidadosa atención al problema. De todos quienes se han ocupado del tema parece ser Carrington cl que más ha ahondado en sus misterios. Como dice el profesor Fournier D'Albe en su obra *New Light on Inmortality.*

"El siglo XX se halla demasiado atareado para preocuparse por el problema de la muerte y la existencia que a ésta sucede. El hombre práctico hace su testamento, asegura su vida y le dice adiós al mundo sin ninguna otra consideración ulterior. Las iglesias, interesadas en otros tiempos profundamente en el destino del alma después de la muerte, están dedicadas por completo en la actualidad a la instrucción moral y al mejoramiento de las condiciones sociales de vida. La muerte como tema de controversia o de especulaciones está, prácticamente, muerta...

"Extraño y casi inexplicable en verdad, resulta el espectáculo de los mil millones de seres humanos que se precipitan hacia la hora del juicio sin ningún conocimiento preciso de lo que ese juicio les reserva, limitándose a tornar la vida como les ha sido dada, con alegría y a la ligera, sin dedicar pensamiento alguno a estos serios problemas. Este espectáculo no es muy diferente de aquel que solía presenciarse en las prisiones durante el reinado del Terror, cuando los prisioneros mataban el tiempo charlando animadamente, sin saber a quién le tocarla ir primero al patíbulo.

"Anualmente más de cuarenta millones de cadáveres van a parar a la tierra. Se desechan así un millón de toneladas de carne sangre y huesos humanos sin que presten más servicios a la humanidad transformándose luego gradualmente en otras sustancias, y tal vez, en otras formas de vida. Mientras tanto, la raza humana, en sus múltiples formas, vive y lucha...

"La muerte constituye un tema que, por increíble que parezca, sólo ha merecido los comentarios más vulgares por parte de los filósofos...

Dice el profesor F. C. S. Schiller, de la Universidad de Oxford: "Spinoza tenía razón al afirmar que no existe tema alguno en que los labios hayan pensado menos que en la muerte, lo cual es, sin duda, una gran lástima para los sabios. Pues no existe ciertamente tema alguno más digno que la muerte, del estudio de aquellos que amen la reflexión y el valor de las opiniones personales..."

Por un lado está el Materialista, quien grita a los cuatro vientos que la muerte representa la completa extinción del individuo. Por el otro, el espiritualista, para quien la muerte no representa sino el comienzo de una vida mejor. Y entre estas dos escuelas del pensamiento universal existe todo un ejército de cultos, religiones y credos que consideran a la muerte, en su mayoría, como una "maldición" que pesa sobre la humanidad.

Ciertamente que no es la muerte la maldición sino la "vida". La Vida, con todos sus dolores, sus tormentos y amarguras. Ningún estado futuro de felicidad merece ese dolor; no hay nada que pueda compensar la desilusiones y desencantos de la vida. [7] Por cierto que hace falta ser un Estoico para poder disfrutar en otros planos, sabiendo al mismo tiempo que hay otros seres que sufren en éste. Un individuo de esa clase, no merece, a mi juicio, ser feliz. ¿Es posible que los espíritus pierdan ese rasgo divino, la "simpatía"?

"¡Oh muerte! ¿Dónde está tu aguijón? Oh tumba! ¿Dónde está su victoria?", he aquí la verdadera filosofía Estoica. Existe *sí* un tormento en la muerte: la madre moribunda que se aferra a su hijo, el padre agonizante que deja a su familia sin amparo; el amante que llora sobre el cuerpo frío de su amada. ¡0h muerte!, he *ahí* tu aguijón. ¡Oh, Tumba!, he *ahí* tu victoria.

Para mí la vida es una maldición. Yo lamento que la vida exista. No hay mente mortal capaz de escribir el menor argumento en defensa de la vida. Cuánto lamento que el Materialista esté equivocado! Y lamento que la muerte *no* sea el fin de todo. ¡Cómo desearía que la muerte fuera un largo dormir sin sueños! Pero ay, mis experiencias no pueden haberme demostrado en forma más concluyente que aquello de "polvo eres y polvo serás" no fue dicho del Alma.

[4] Es interesante señalar que hay quienes afirman haber estado dotados de conciencia en el momento de nacer. Y uno de ellos es quien escribe estas líneas. Recientemente Warrington Dawson publicó un interesante artículo sobre este tema en la revista *Health and Life. S.* M.

[5] Al parecer, el soldado Dowding estaba "soñando en verdad", esto es, soñando la acción que realmente tenía lugar en ese momento. Al mismo tiempo se daba cuenta de que estaba soñando y creía que no tardaría en despertar. Esto se parece notablemente al soñar en verdad de las proyecciones pasajeras. — S. M.

[6] De la lectura de esta descripción, podría quedar la impresión de que Davis vio al cuerpo astral en el proceso de su creación en el momento de la muerte. Pero lo que en realidad vio el observador, fue el cuerpo etéreo, haciéndose cada vez más visible a sus ojos, detrás del aura que lo rodeaba. — S. M.

[7] ¡Budismo puro! ¡Cristianismo medioeval puro! — H. C.

CAPITULO XVI

Puesto que el destino ha querido que vivamos a despecho de nuestro pesimismo; puesto que la mente humana no se extingue, ni aun en la muerte, bien será que tratemos entonces de sacar el mejor partido de la vida, encauzando nuestros pensamientos por cursos más optimistas, con la esperanza de que el Enigma de la Vida llegue a resolverse algún día y supere entonces nuestras más caras aspiraciones, demostrando así la falacia de los dictados de nuestra inteligencia (de que la vida es trágica). Volvamos, pues, la vista hacia la proyección astral a fin de tocar, a manera de conclusión, algunos puntos más o menos vinculados con nuestro tema que también han sido objeto de mi reflexión.

PROYECCION DURANTE EL SUERO DE LA ANESTESIA

En las páginas que anteceden nos hemos dedicado principalmente al estudio de la proyección que tiene lugar durante el sueño natural; también hemos dedicado bastante tiempo a la proyección inducida por medios hipnóticos, de modo que el lector ya debe estar familiarizado con ella.

En lo que al sueño producido por el uso de narcóticos se refiere, nos hemos limitado, sin embargo, a mencionar simplemente el hecho de que la proyección es posible en esas ocasiones. A fin de completar el tema, resumiremos una interesante experiencia fuera del cuerpo ocurrida bajo los efectos de un anestésico, y comunicada por el doctor George Wyld en su obra *La Teosofía o la dinámica del espíritu.*

Nuestro autor había estado aspirando cloroformo para mitigar el dolor producido por un pequeño cálculo renal, cuando, para su enorme sorpresa, se encontró vestido y dotado de sus facultades normales de razonamiento, a unos dos metros de la cama, observando su propio cuerpo físico privado de movimiento.

Mientras así permanecía parado, logró comprender el significado de la revelación, consiguiendo más tarde que otras personas corroboraran su experiencia, todo lo cual lo condujo a la conclusión de que las sensaciones se hallan centradas en el cuerpo sutil y de que la acción de los anestésicos se cumple extrayendo al cuerpo etéreo del físico, lo cual hace que este último no pueda sufrir ningún dolor.

II. Ernest Hunt, que recogió el testimonio de gran número de personas que habían tenido experiencias fuera del cuerpo durante el sueño proveniente de una anestesia, declara que:

"Las descripciones que nos brindan los pacientes son en esencia todas iguales, y, a menos que con entera falta de fundamento presumamos que. se han puesto todos de acuerdo en mentirnos, debemos concluir forzosamente que dicen la verdad".

Algunos de ellos han llegado a afirmar que habían observado todas la operaciones practicadas sobre sus propios cuerpos —exactamente como el individuo que abandona su casa mientras la reparan— situados a cierta altura sobre el físico, pudiendo ver y oír todo cuanto abajo ocurría.

J. Arthur Hill, en su obra *El hombre es espíritu,* cuenta el caso de una tal señorita Hinton quien, a la edad de diecisiete años fue cloroformada para extraerle unas muelas. Su vuelta a la conciencia se demoró considerablemente, acarreando una profunda alarma, pero cuando despertó, declaró haber estado sobre el cuerpo físico, en medio de las personas allí reunidas, y también dijo que había tratado de hablarles pero sin éxito. Dándose por muerta, su mayor sorpresa fue ¡que no la juzgaran!

Las experiencias de este tipo demuestran que, junto con las experiencias proyectivas durante el sueño natural, existe un vasto campo para la experimentación médica mediante el uso de los anestésicos.

En un magnifico librito, *Por qué sobrevivimos,* el señor Hunt, a quien acabo de mencionar, narra el caso de una amiga suya que tuvo el siguiente sueño (por lo demás, un sueño proyectivo típico)

"La joven del caso se encontró en cierta ocasión —en el transcurso de un sueño— sobre el techo de un edificio y, por una u otra razón, le llamó poderosamente la atención cierta cuerda que ella, prosaicamente, tomó por una cuerda de tender la ropa."

"La curiosidad la impulsó a seguir esta línea que, pasando por el borde del techo, se introducía en la ventana de un dormitorio. Pero héte aquí que el tal cable la condujo a una cama donde se hallaba su propio cuerpo dormido y no bien se produjo el reconocimiento, se despertó bruscamente, otra vez en su cuerpo físico."

Muchas veces he tenido sueños semejantes al anterior, hasta el punto de que yo también me he sentido inclinado a seguir lo que ante mis ojos parecía una cuerda de la ropa, encontrándome siempre al cabo del mismo, con el cuerpo físico. Tanto llegué a familiarizarme con este, que al tiempo que seguía la línea (en el sueño) sabía que terminaría por encontrar mi cuerpo al cabo de éste.

Era mi intención incluir este sueño típico dentro del tema "Sueños proyectivos típicos", pero en aquella oportunidad dejé que otros aspectos más importantes del fenómeno predominaran en mi

pensamiento, pasándolo por alto. En este sueno, el sujeto se muestra siempre sumamente intrigado con respecto a la posible naturaleza del cable y el punto hacia el cual conduce. Por lo general se experimenta un irreprimible deseo de seguirlo, regresando al cuerpo físico.

Lo que en el sueño se presenta corno una cuerda para tender ropa, un hilo telefónico, o cualquier otra cosa, claro está que no es sino el cable astral tendido con su diámetro mínimo y la ansiedad por seguirlo para ver a dónde conduce, no es sino un recurso de la Voluntad subconsciente a fin de hacer volver al cuerpo onírico a su duplicado físico.

Espero que nadie se forme la idea, después del examen de todos los métodos incluidos en este libro para inducir la proyección astral, de que se ha dicho aquí la última palabra sobre el tema, pues esto sería un grave error. Lo que yo he hecho no ha sido sino desarrollar los métodos que me son más familiares. Es muy posible que otros investigadores posean un valioso caudal informativo con relación al *modus operandi.* Digamos, por ejemplo, que, según se afirma, existen varias "Sociedades Metafísicas" en las cuales pueden inscribirse los individuos interesados en los fenómenos ocultos y donde, después de haber realizado ciertos estudios y haber ingresado al "Círculo de los iniciados", se les imparte (según se declara) toda la información secreta necesaria para poder abandonar sus cuerpos físicos y visitar los reinos espirituales, poniéndose en comunicación directa con los mismos. Qué método se sigue en esas instituciones y hasta qué punto tienen éxito, es cosa que yo ignoro.

Fuera de estas sociedades, existe gran número de individuos que sostienen hallarse en posesión de conocimientos ocultos que les permiten proyectarse en el astral. Si los métodos por ellos empleados coinciden o no con alguno de los que yo he proporcionado —y estoy convencido de que necesariamente debe ser así— es cosa que tampoco podría establecer a punto fijo. Insisto nuevamente, por eso, en que de ningún modo se pretende haber dicho en este libro la última palabra sobre el proceso.

Conocernos ya la forma en que el cuerpo astral puede viajar por el espacio; pues bien creo que no está lejano el día en que, mediante el conocimiento y la práctica de ciertas leyes sutiles, todos nosotros podamos viajar *físicamente* por el espacio, en forma automática y a voluntad, exactamente del mismo modo en que lo hace el astral. Cierto es que poseernos vehículos aéreos; sin embargo los medios de traslación física no serán perfectos hasta tanto no podamos atravesar el espacio automáticamente. Espero que un día podrá el hombre alcanzar la facultad de vencer la gravedad con su cuerpo físico.

La proyección astral no es un privilegio de unos pocos elegidos todo ser viviente tiene a su disposición fuerzas latentes que sólo esperan ser adecuadamente manejadas para producirla. Una idea muy difundida es que todos los individuos capaces de proyectarse se hallan dotados de un ser astral sumamente peculiar y distinto de los de la mayoría de la gente; pero yo puedo asegurar categóricamente que el cuerpo físico desempeña un papel tan importante como el astral en el fenómeno y por lo general, no es el cuerpo astral el que presenta anomalías, sino el físico.

Si bien no es mi deseo darle un sermón al lector para volver a repetir una vez más lo que tantas veces se ha dicho desde cl principio del mundo, haré, con todo, dos o tres advertencias convenientes. Es de extrema importancia que mantengamos puros nuestros pensamientos, sin desear el más mínimo mal a nuestros semejantes pues no son sino estos pensamientos los que crean su propio medio astral, y la venganza no es por cierto desconocida entre los habitantes de los planos astrales.

Bastará que el lector recuerde ni desagradable "Encuentro con un demonio astral" experiencia esta originada como consecuencia de un mal pensamiento dirigido hacia el protagonista de aquel suceso. Por eso me apresuro, especialmente si el lector está dispuesto a intentar la práctica de la proyección astral, a formular las mismas advertencias de Confucio: "Para lo malo debes ser mudo, sordo y ciego". De no ser así, el sujeto tendrá experiencias que le harán sentir que el mundo astral sólo está lleno de demonios y enemigos. Y esto nos lleva a formular una nueva consideración:

La objeción mas común y más contundente levantada contra las ciencias ocultas, especialmente la Clarividencia, el Hipnotismo, etc., es la teoría de los demonios, es decir, que todas estas

manifestaciones no son sino el producto del Demonio o de otros espíritus malignos En estos últimos años una poderosa organización religiosa (que seguramente todos mis lectores conocen) se ha embarcado en una formidable cruzada contra las prácticas ocultas. Puede tenerse cierta idea de los alcances y el éxito de su campana, si se repara en el hecho de que la edición de uno de sus libros alcanzó, en 1928, la fantástica cifra de 3.500.000 ejemplares. Y como éste, ¡han publicado por lo menos una veintena de libros! Sus recursos parecen inagotables. Sus conferencias se han transmitido por las más poderosas emisoras radiales y sus propagandistas están diseminados por todo el mundo.

Fuera de ésta, existen otras poderosas organizaciones movidas por el mismo propósito, como así tambien ciertas personalidades como O'Donnell, que insisten vigorosamente en la afirmación de que todos los fenómenos ocultos son de origen diabólico. En consecuencia, han sido muchos los investigadores de las ciencias ocultas que han debido abandonar sus investigaciones y estudios, debido a injustas acusaciones surgidas de la tergiversación de los hechos reales.

CONCLUSION

A todos aquellos a quienes interese averiguar la verdad o falacia de esta cuestión, es decir, si los fenómenos psíquicos pertenecen a la esfera espiritual del hombre o a los dominios del Demonio, yo quiero decirles que toda vez que experimenten una proyección del cuerpo astral, ya no podrán dudar de la posibilidad de existir fuera del cuerpo físico. Entonces el lector no se verá forzado a aceptar ninguna teoría. Entonces no tendrán que buscar para su creencia en la inmortalidad, el apoyo de las palabras de un médium, de un pastor o de las Sagradas Escrituras, puesto que por sí mismo habrá logrado la prueba de lo que buscaba.

Yo por mi parte puedo decir que aunque jamás se hubiera escrito un libro sobre la inmortalidad del alma, que aunque jamás se me hubiera hablado de la "supervivencia" del espíritu, que aunque jamás hubiera presenciado una sesión de espiritismo o hubiese conversado con un médium; en suma, aunque nadie jamás en el mundo hubiera sospechado la existencia de la "'vida después de la muerte", yo no estaría por ello menos persuadido de ser inmortal, puesto que he experimentado la proyección del cuerpo astral.